



医药学院 610212043418



卫生部“十二五”规划教材 全国高等中医药院校教材  
全国高等医药教材建设研究会规划教材

供中医学（含骨伤方向）、针灸推拿学、中西医临床医学专业用

# 中医养生康复学

主编 郭海英 章文春



人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



医药学院 610212043418

卫生部“十二五”规划教材 全国高等中医药院校教材

全国高等医药教材建设研究会规划教材

供中医学(含骨伤方向)、针灸推拿学、中西医临床医学专业用

# 中医养生康复学

主 编 郭海英 章文春

副主编 樊 旭 刘焕兰

编 委(以姓氏笔画为序)

王 健(山西中医学院)

史丽萍(天津中医药大学)

刘长喜(北京中医药大学)

刘焕兰(广州中医药大学)

朱天民(成都中医药大学)

张 红(大连医科大学附属二院)

陈景华(黑龙江中医药大学)

赵 博(贵阳中医学院)

耿元卿(南京中医药大学)

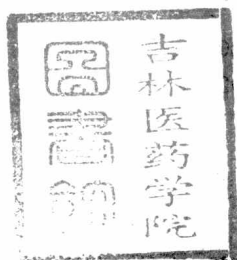
郭海英(南京中医药大学)

章 莹(江西中医学院)

章文春(江西中医学院)

熊常初(湖北中医药大学)

樊 旭(辽宁中医药大学)



人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中医养生康复学/郭海英,章文春主编. —北京:人民卫生出版社,2012.7

ISBN 978-7-117-15956-2

I. ①中… II. ①郭… ②章… III. ①养生(中医)-  
康复医学-高等学校-教材 IV. ①R247.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 104485 号

门户网: [www.pmph.com](http://www.pmph.com) 出版物查询、网上书店  
卫人网: [www.ipmph.com](http://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。

## 中医养生康复学

主 编: 郭海英 章文春

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](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 14

字 数: 325 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15956-2/R·15957

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

# 出版说明

在国家大力推进医药卫生体制改革,发展中医药事业和高等中医药教育教学改革的新形势下,为了更好地贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》和《医药卫生中长期人才发展规划(2011—2020年)》,培养传承中医药文明、创新中医药事业的复合型、创新型高等中医药专业人才,根据《教育部关于“十二五”普通高等教育本科教材建设的若干意见》,全国高等医药教材建设研究会、人民卫生出版社在教育部、卫生部、国家中医药管理局的领导下,全面组织和规划了全国高等中医药院校卫生部“十二五”规划教材的编写和修订工作。

为做好本轮教材的出版工作,在教育部高等学校中医学教学指导委员会和原全国高等中医药教材建设顾问委员会的大力支持下,全国高等医药教材建设研究会、人民卫生出版社成立了第二届全国高等中医药教育教材建设指导委员会和各专业教材评审委员会,以指导和组织教材的编写和评审工作,确保教材编写质量;在充分调研的基础上,先后召开数十次会议对目前我国高等中医药教育专业设置、课程设置、教材建设等进行了全方位的研讨和论证,并广泛听取了一线教师对教材的使用及编写意见,汲取以往教材建设的成功经验,分析历版教材存在的问题,并引以为鉴,力求在新版教材中有所创新,有所突破,藉以促进中医药教育教学发展。

根据高等中医药教育教学改革和高等中医药人才培养目标,在上述工作的基础上,全国高等医药教材建设研究会和人民卫生出版社规划、确定了全国高等中医药院校中医学(含骨伤方向)、中药学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学、康复治疗学7个专业(方向)133种卫生部“十二五”规划教材。教材主编、副主编和编者的遴选按照公开、公平、公正的原则,在全国74所高等院校2600余位专家和学者申报的基础上,近2000位申报者经全国高等中医药教育教材建设指导委员会、各专业教材评审委员会审定和全国高等医药教材建设研究会批准,被聘任为主审、主编、副主编、编委。

全国高等中医药院校卫生部“十二五”规划教材旨在构建具有中国特色的教材建设模式、运行机制,打造具有中国特色的中医药高等教育人才培养体系和质量保障体系;传承、创新、弘扬中医药特色优势,推进中医药事业发展;汲取中医药教育发展成果,体现中医药新进展、新方法、新趋势,适应新时期中医药教育的需要;立足于成为我国高等中医药教育的“核心教材、骨干教材、本底教材”和具有国际影响力的中医药学教材。

全套教材具有以下特色:

## 1. 坚持中医药教育发展方向,体现中医药教育教学基本规律

注重教学研究和课程体系研究,以适应我国高等中医药学教育的快速发展,满足21世纪对高素质中医药专业人才的基本要求作为教材建设的指导思想;顶层设计和具体方案的实施严格遵循我国国情和高等教育的教学规律、人才成长规律和中医药知识的传承规律,突出中医药特色,正确处理好中西医之间的关系。

## 2. 强化精品意识,体现中医药学学科发展与教改成果

全程全员坚持质量控制体系,把打造精品教材作为崇高的历史使命和历史责任,以科学严谨的治学精神,严把各个环节质量关,力保教材的精品属性;对课程体系进行科学设计,整体优化,基础学科与专业学科紧密衔接,主干学科与其他学科合理配置,应用研究与开发研究相互渗透,体现新时期中医药教育改革成果,满足 21 世纪复合型人才培养的需要。

## 3. 坚持“三基五性三特定”的原则,使知识点、创新点、执业点有机结合

将复合型、创新型高等中医药人才必需的基本知识、基本理论、基本技能作为教材建设的主体框架,将体现高等中医药教育所需的思想性、科学性、先进性、启发性、适用性作为教材建设的灵魂,将满足实现人才培养的特定学制、特定专业方向、特定对象作为教材建设的根本出发点和归宿,使“三基五性三特定”有机融合,相互渗透,贯穿教材编写始终。以基本知识点作为主体内容,适度增加新进展、新技术、新方法,并与卫生部门和劳动部门的资格认证或职业技能鉴定标准紧密衔接,避免理论与实践脱节、教学与临床脱节。

## 4. 突出实用性,注重实践技能的培养

增设实训内容及相关栏目,注重基本技能和临床实践能力的培养,适当增加实践教学学时数,并编写配套的实践技能(实训)教材,增强学生综合运用所学知识的能力和动手能力,体现医学生早临床、多临床、反复临床的特点。

## 5. 创新教材编写形式和出版形式

(1) 为了解决调研过程中教材编写形式存在的问题,除保障教材主体内容外,本套教材另设有“学习目的”和“学习要点”、“知识链接”、“知识拓展”、“病案分析(案例分析)”、“学习小结”、“复习思考题(计算题)”等模块,以增强学生学习的目的性和主动性及教材的可读性,强化知识的应用和实践技能的培养,提高学生分析问题、解决问题的能力。

(2) 本套教材注重数字多媒体技术,相关教材增加配套的课件光盘、病案(案例)讲授录像、手法演示等;陆续开放相关课程的网络资源等,以最为直观、形象的教学手段体现教材主体内容,提高学生学习效果。

本套教材的编写,教育部、卫生部、国家中医药管理局有关领导和教育部高等学校中医学教学指导委员会、中药学教学指导委员会相关专家给予了大力支持和指导,得到了全国近百所院校和部分医院、科研机构领导、专家和教师的积极支持和参与,谨此,向有关单位和个人表示衷心的感谢!希望本套教材能够对全国高等中医药人才的培养和教育教学改革产生积极的推动作用,同时希望各高等院校在教学使用中以及在探索课程体系、课程标准和教材建设与改革的进程中,及时提出宝贵意见或建议,以便不断修订和完善,更好地满足中医药事业发展和中医药教育教学的需要。

全国高等医药教材建设研究会  
第二届全国高等中医药教育教材建设指导委员会  
人民卫生出版社

2012年5月

## 第二届全国高等中医药教育教材建设指导委员会名单

顾 问 王永炎 陈可冀 程莘农 石学敏 沈自尹 陈凯先  
石鹏建 王启明 何 维 金生国 李大宁 洪 净  
周 杰 邓铁涛 朱良春 陆广莘 张 琪 张灿理  
张学文 周仲瑛 路志正 颜德馨 颜正华 严世芸  
李今庸 李任先 施 杞 晁恩祥 张炳厚 栗德林  
高学敏 鲁兆麟 王 琦 孙树椿 王和鸣 韩丽沙

主任委员 张伯礼

副主任委员 高思华 吴勉华 谢建群 徐志伟 范昕建 匡海学  
欧阳兵

常务委员 (以姓氏笔画为序)

王 华 王 键 王之虹 孙秋华 李玛琳 李金田  
杨关林 陈立典 范永昇 周 然 周永学 周桂桐  
郑玉玲 唐 农 梁光义 傅克刚 廖端芳 翟双庆

委 员 (以姓氏笔画为序)

王彦晖 车念聪 牛 阳 文绍敦 孔令义 田宜春  
吕志平 杜惠兰 李永民 杨世忠 杨光华 杨思进  
吴范武 陈利国 陈锦秀 赵 越 赵清树 耿 直  
徐桂华 殷 军 黄桂成 曹文富 董尚朴

秘 书 长 周桂桐(兼) 翟双庆(兼)

秘 书 刘跃光 胡鸿毅 梁沛华 刘旭光 谢 宁 滕佳林

# 全国高等中医药院校中医学专业(含骨伤方向) 教材评审委员会名单

---

顾 问 王永炎 邓铁涛 张 琪 张灿理 周仲瑛 严世芸  
李今庸 李任先 施 杞 晁恩祥 张炳厚 栗德林  
鲁兆麟 孙树椿 王和鸣

主任委员 张伯礼

副主任委员 高思华 吴勉华 谢建群 徐志伟 欧阳兵

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 键 王拥军 车念聪 牛 阳 吕志平 刘献祥  
李 冀 李永民 李金田 范永昇 周永学 赵清树  
段俊国 耿 直 唐 农 黄桂成 曹文富 董尚朴  
翟双庆

秘 书 胡鸿毅 梁沛华 孟静岩

# 前 言

中医养生康复学涵盖了养生学、康复学两大学科内容。养生旨在预防疾病、延缓衰老,属第一医学范畴。康复以最大限度促进身心功能恢复为目的,属第三医学范畴。但养生与康复在理论基础、方法技术上有诸多相通之处,因此本教材把两大学科内容有机融为一体。

本教材共分为五章。第一章为绪论,介绍中医养生康复学的基本概念、发展概况和特点。第二章为中医养生康复学的理论基础,涉及人类生命的自然规律、中医生命观、中医养生康复的基本原则等。第三章着重介绍应用广泛、切实可行的中医养生康复方法和技术。第四章为审因施养,充分彰显了中医养生的特色,把养生方法与人体、季节气候、地理环境等有机地联系起来,是中医养生方法的具体应用。第五章为养生康复技术在疾病中的应用,主要介绍临床常见的、中医康复疗效较佳的18种病证的康复辨证和康复治疗。

本教材的编写,本着古今结合、古为今用的原则,把与中医养生康复相关的现代研究进展和成果融入教材中,做到了既保持中医特色,又能反映时代发展。

鉴于中医养生康复有着广泛的群众基础,当代养生热、保健热持续升温,因此,我们在编写中,既坚持教材的理论性、系统性、科学性,也尽可能把实用性强的中医养生康复方法和技术辑录其中,使本教材不仅适用于医药院校学生学习养生康复之用,也可供寻求养生保健的高知识层次人士参阅。

本教材编写分工如下:第一、二章由章文春、章莹编写;第三章第一节由赵博编写,第二节由史丽萍负责,第三节由熊常初负责,第四节由章文春、刘长喜负责,第五、九节由朱天民负责,第六节由樊旭负责,第七节由陈景华完成,第八节由章文春完成。第四章由王健完成。第五章第一、二节由陈景华负责,第三、四、五、八、九节由刘焕兰负责,第六、七两节由熊常初负责,第十、十一节由刘长喜负责,第十二节由郭海英负责,第十三、十六、十七节由耿元卿负责,第十四节由王健负责,第十五节由赵博负责,第十八节由陈景华负责。

本教材的编写过程中,得到参编人员所在单位的大力支持,在此深表感谢;研究生黄莹、朱杰、李风雷、旬军锋等参加了大量的文字核校工作,也一并表示感谢。

由于时间仓促,加之水平所限,书中可能有不妥之处,敬请广大师生在使用中提出宝贵意见及建议,以便不断修订完善。

编 者

2012年5月



# 目 录

第一章 绪论	1
第一节 中医养生康复学的基本概念	1
一、养生及中医养生学的概念	1
二、康复及中医康复学的概念	2
三、中医养生康复学的学科范畴	2
第二节 中医养生康复学的发展概况	2
一、夏商之前	3
二、先秦时期	3
三、汉晋时期	4
四、隋唐时期	5
五、宋金元时期	5
六、明清时期	6
七、近代及现代时期	7
第三节 中医养生康复学的特点	7
一、突出整体观及辨证观	8
二、重视机体的平衡和谐	8
三、强调未病先防与既病康复	8
四、方法手段丰富多彩	9
五、适应面广泛	9
第二章 中医养生康复学的理论基础	11
第一节 人类生命的自然规律	11
一、人类生命的自然过程	11
二、健康的生命特征	12
三、影响人类寿命的因素	13
第二节 中医学生命观	15
一、人体生命构成的唯物观	15
二、人体生命活动的整体观	17
第三节 中医养生康复的基本原则	19
一、天人合一 顺应自然	19
二、养神为先 固护形气	21
三、养护正气 避免邪气	22

四、综合调养 随因施之 .....	23
五、养成习惯 持之以恒 .....	24
<b>第三章 中医养生康复方法 .....</b>	<b>27</b>
<b>第一节 精神调摄法 .....</b>	<b>27</b>
一、精神调摄法的作用 .....	27
二、调摄精神的方法 .....	27
<b>第二节 起居调摄法 .....</b>	<b>34</b>
一、起居调摄法的原则 .....	34
二、起居调摄法的内容 .....	35
<b>第三节 饮食调摄法 .....</b>	<b>38</b>
一、饮食调摄法的作用 .....	39
二、饮食调摄法的原则 .....	40
三、食物种类及应用 .....	43
<b>第四节 导引调摄法 .....</b>	<b>50</b>
一、导引调摄法的作用 .....	50
二、导引调摄法的运用原则 .....	52
三、常用导引调摄法 .....	53
<b>第五节 药物调摄法 .....</b>	<b>59</b>
一、药物调摄法的作用 .....	59
二、药物调摄法的原则 .....	60
三、常用养生方药介绍 .....	60
四、养生康复中药的用法 .....	66
附:延缓衰老药物的现代研究概况 .....	68
<b>第六节 针灸调摄法 .....</b>	<b>69</b>
一、针刺调摄法 .....	69
二、艾灸调摄法 .....	71
三、拔罐调摄法 .....	74
四、刮痧调摄法 .....	75
五、针灸调摄法常用腧穴 .....	76
<b>第七节 推拿调摄法 .....</b>	<b>82</b>
一、推拿调摄法的作用 .....	82
二、推拿调摄法的特点 .....	83
三、推拿调摄方法 .....	84
<b>第八节 房事调摄法 .....</b>	<b>92</b>
一、房事的养生功能 .....	92
二、房事调摄的措施 .....	95
三、青少年的性养护保健 .....	99
<b>第九节 其他调摄法 .....</b>	<b>101</b>

一、娱乐疗法 .....	101
二、沐浴疗法 .....	105
三、香薰疗法 .....	107
四、色彩疗法 .....	109
<b>第四章 审因施养 .....</b>	<b>113</b>
<b>第一节 因人施养 .....</b>	<b>113</b>
一、不同年龄养生 .....	113
二、不同性别养生 .....	118
三、不同体质养生 .....	121
<b>第二节 因时而养 .....</b>	<b>125</b>
一、春季养生 .....	125
二、夏季养生 .....	126
三、秋季养生 .....	127
四、冬季养生 .....	128
五、二十四节气养生 .....	129
<b>第三节 因地制宜 .....</b>	<b>135</b>
一、地理环境与疾病的关系 .....	135
二、主要地理环境与养生 .....	136
三、气候环境与养生 .....	138
<b>第四节 部位养生 .....</b>	<b>138</b>
一、口腔保健 .....	138
二、颜面部保健 .....	139
三、头发及头部保健 .....	140
四、眼睛保健 .....	141
五、耳部保健 .....	142
六、鼻部保健 .....	142
七、四肢保健 .....	142
八、胸背腰腹保健 .....	143
<b>第五章 常见病症的康复 .....</b>	<b>146</b>
<b>第一节 偏瘫 .....</b>	<b>146</b>
<b>第二节 小儿脑瘫 .....</b>	<b>150</b>
<b>第三节 慢性鼻炎 .....</b>	<b>152</b>
<b>第四节 支气管哮喘 .....</b>	<b>155</b>
<b>第五节 慢性阻塞性肺疾病 .....</b>	<b>158</b>
<b>第六节 原发性高血压病 .....</b>	<b>161</b>
<b>第七节 冠状动脉粥样硬化性心脏病 .....</b>	<b>165</b>
<b>第八节 单纯性肥胖症 .....</b>	<b>168</b>

---

第九节 高脂血症·····	171
第十节 痛风·····	173
第十一节 糖尿病·····	175
第十二节 功能性便秘·····	179
第十三节 慢性非特异性溃疡性结肠炎·····	182
第十四节 失眠·····	185
第十五节 抑郁症·····	188
第十六节 骨性关节炎·····	191
第十七节 骨质疏松症·····	194
第十八节 恶性肿瘤·····	197
主要参考书目·····	203

# 第一章 绪 论

## 学习目的

本章旨在明确中医养生康复的基本概念;通过对养生康复学历史渊源及其发展历程的回顾,明确中医养生康复发展的内在规律;阐明中医养生康复学的特点,为进一步学习中医养生康复学奠定基础。

## 学习要点

养生及中医养生学、康复及中医康复学、中医养生康复学的概念。

中医养生康复学是中医学的重要组成部分,又是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分。它将中医的预防医学和康复医学有机地结合在一起,它既有系统的理论,又有行之有效的实践经验以及丰富多彩的方法和手段。中医养生康复学源远流长,数千年来为中华民族乃至世界人民的保健事业和繁衍昌盛作出了巨大贡献。

## 第一节 中医养生康复学的基本概念

中医养生康复学的概念内涵丰富,它包括中医养生学和中医康复学两大学科范畴,两者既有区别又有联系。中医养生康复学涉及养生及中医养生学、康复及中医康复学的概念,以及中医养生学与中医康复学的关系等问题。

### 一、养生及中医养生学的概念

养生,又称为摄生、道生,对老年人之养生,又称之为寿老、寿亲、养老、寿世等。养生一词,最早见于《庄子》内篇,有“养生主”一篇专论养生。老子《道德经》中有“善摄生者”之说。养生之养,有保养、护养、调养、补养之意;生,即指人体生命。养生就是保养人体生命,是人有意识地通过各种方法和手段对人体生命进行调护、保养的行为活动。这种行为活动,是人类为了自身的生存和发展,遵循人体生命活动规律,对人体的身心进行保养,以期达到强壮身体、促进健康、延年益寿的目的。

中医养生学,是在中医理论的指导下,探索人类生命活动规律,研究养生理论和养生技术,以实现人类强健体质、预防疾病、延年益寿为目的的实用科学。中医养生学属于第一医学范畴,但它不能简单地等同于预防医学。其研究领域除了预防疾病之外,还包含了延缓衰老、增强智力、调适心理、美容养颜、提高性生活质量、促进人类与自然及社会的协调能力等功能,比之现代的预防医学,其内容更加广泛,技术更加多样,动机更为积极。它不仅适用健康人群,也适用于处于亚健康状态的人群。

## 二、康复及中医康复学的概念

康复,《尔雅》解释为“康,安也”、“复,返也”,故“康复”有恢复健康、平安之义。在《素问·五常政大论》中有“其久病者,有气从不康,病去而瘠……血气以从,复其不足,与众齐同。养之和之,静以待时……其形乃彰”、“必养必和,待其来复”。康复一词,在古代是泛指疾病的恢复,即通过行气、静养,而达到形体的安康。在现代医学体系中,康复医学是一个特定的学科,是综合协调地应用各种措施,对先天或后天各种因素造成的机体功能衰退或障碍进行恢复,达到提高或改善病残者生命质量的目的。

中医康复学是在中医学理论指导下,研究康复医学基本理论、方法及其应用的一门学科。具体而言,中医康复学以中医基础理论为指导,采用精神调节、合理饮食、体育锻炼、针灸推拿、服用药物以及沐浴、娱乐等各种手段和方法,针对病残、伤残、老年病症、慢性疾病及手术后患者等的病理特点,进行辨证康复,使患者机体生理功能上的缺陷得以改善或恢复正常,帮助他们最大限度地恢复生活和劳动能力,使他们同健康人一样充分参与社会生活,享受人生幸福。

中医康复学和现代康复医学,在研究对象及康复原则和手段上有共同之处,但也存在着较大的差异,它们各具特色。现代康复医学以现代科学为基础,在矫形、人工装置补偿患者形体与功能残缺方面显示出相当的优势。它不断地吸收现代科学成果,使其康复手段得到日益创新。而中医康复学以其独特的康复理论和丰富多彩、简便廉验的康复手段,尤其是辨证康复和整体康复的观念,在康复领域占有不可替代的重要地位。并且随着中医学的深入研究、借鉴和运用现代科学技术对传统的康复理论和方法进行研究提高,中医康复学内容将得到不断丰富和发展。

## 三、中医养生康复学的学科范畴

从现代医学角度而言,康复医学与预防医学属于不同的学科领域,但在中医学中,中医养生学与中医康复学确有着天然的、有机的联系。

中医养生学和中医康复学,两者在研究对象、适应范围及其学科名称等方面有所不同,但在中医这一大学科里,它们的学术渊源、理论基础、基本原则、方法技能等有着极为密切的内在联系。尤其是在方法和手段上有诸多的共通互用之处。如中医的益智技术,既可以促进健康儿童的智力发育,也能用于智力衰退的老人;中医延缓衰老的理论和技巧,不仅有助于正常人延长寿命,也能帮助年老体弱者减少因机体功能衰退所造成的生活障碍。其他如针灸、导引等方法为养生和康复所共用。因此,将养生与康复统一在一个学科范畴内,这是中医学的一大特色,体现了防治结合、治养结合的整体观念。

## 第二节 中医养生康复学的发展概况

中医养生康复学源远流长,经历代医家的不断充实、不断完善,形成了一套较为完整的理论体系,并逐渐发展成为一门具有丰富内容的学科。在历代医学文献典籍中,中医养生的专著或内容较多,甚至在古代诸子百家的文献中也往往可以见到诸多关于养生保健的论述。而中医康复学的专著则相对较少,其内容大都散见于各类医学古籍当中。中医

养生康复学的发展按照历史顺序大致可以分为以下几个阶段。

## 一、夏商之前

人类从诞生时的原始群居,到母系氏族社会、父系氏族社会,直至公元前 21 世纪的夏代,经历了漫长的历史岁月。在这一时期,人类为了自身的生存和发展,通过自己的劳动,不断地认识自然,适应自然,改造自然。在人的生活劳动实践中,产生了对人体生命的认识,随之开始了养生与康复知识的积累,开始有了原始的医疗实践活动。人类在觅食过程中,发现某些可增强体力、减少疾病的食物,逐渐催生了食物养生的萌芽,故有“医食同源”之说。燧人氏钻木取火,将生食化为熟食,既促进食物的消化、营养的吸收,又减少了疾病的发生;由火可驱寒暖身的常识,而衍生出某些简便易行、除病养生的方法,如灸、熨等。古人发现模仿动物跳跃和飞翔的姿态可以使身体轻盈强健,而逐渐将其转化为以舒筋活络为目的的舞蹈动作,又进而演变为运动导引的保健活动;在劳作后的养息时,或闭目静养徐徐吐气,或伸展肢体,或施以按摩,顿感神清气爽,由此萌生出导引、吐纳,又被后人发展成为“气功”等。诸如此类的劳动生活实践均与养生康复有着密切的渊源关系。

早在殷商时代,就已经有一些养生保健以及康复知识的记载。例如,我国最早的文字殷墟甲骨文中就有“沐”、“浴”、“寇帚”等字,说明当时人们已经开始注重身体的保养。在社会人群当中,还有“小疾臣”这种管理治疗疾病的专门职业,以保障人们的身体健康。《山海经》中也记载了某些疾病的康复治疗措施以及有关养生保健的内容,如:“有草焉,其状如韭而青华,其名曰祝余,食之不饥”、“爰有嘉果,其实如桃……食之不劳”、“其中有觝鱼……食之无疫疾”。此外,据《周礼》记载,当时的医政制度不仅有明确区分,而且还设置了“食医中士”,专门负责王公诸侯的饮食保健。

由此说明,早在上古时期我们的祖先即已积累了相当程度的养生与康复知识。

## 二、先秦时期

中华民族从夏王朝的建立,经历殷、商、周至春秋战国,到公元前 221 年秦始皇统一中国,这一历史时期统称为先秦时期。这一时期,由于生产力的发展,科学文化事业也得到相应的发展。学术界出现了“诸子蜂起,百家争鸣”的局面,各种学术思想水平已达到了一定的高度。诸子百家在探讨自然规律与生命奥秘的过程中,养生康复学的思想也应运而生,其内容散在出现于各家的著作中。

道家主张人与自然都必须遵循“道”的规律,所谓“人法地、地法天、天法道、道法自然”(《道德经》)。人的生命活动只有符合自然规律,才能达到“深根固祗,长生久视”,健康长寿的目的。道家思想中的清静无为、返璞归真、顺应自然等主张对中医养生康复有很大的影响和促进。

《管子》强调“精”对人体生命活动的重要意义,主张存精以养生,提出“精也者,气之精者也”、“精存自生,其外安荣,内脏以为源泉”(《管子·内业》),指出了存精养生的具体方法。并强调饮食起居、精神调养对人体生命的养护作用。

儒家把对人体生命的养护“修身”与“治学”、“用世”结合在一起,而“修身”首先在于“正心”、“诚意”,而“正心”、“诚意”之要在于“执中”,就是时刻使自己的心情处于中和的状态,《大学》中有“身有所忿怒,则不得其正;有所恐惧,则不得其正;有所好乐,则不得其正;

有所忧患,则不得其正”的记载。所以,儒家养生十分强调精神的调摄,强调日常生活行为的合度,包括饮食卫生、起居安排等。

先秦诸子百家提出的养生思想、原则和方法,渗透到医学领域,充实和丰富了中医养生康复学的内容,为养生康复学理论的形成和发展创造了有利的条件。我国现存的第一部医学理论著作《黄帝内经》对人体生、长、壮、老、已的生命规律作了科学的概括。认为“人以天地之气生,四时之法成”,提出了著名的“春夏养阳,秋冬养阴”的四时顺养原则。明确提出养生的原则和方法,如调情志、慎起居、适寒温等。创立经络学说,为针灸、按摩、导引养生的发展奠定基础。此外,《黄帝内经》中还记载了一些康复原则与多种老年病、慢性病的康复医疗方法,如《素问·异法方宜论》中的“其病挛痹,其治宜微针。……病多痿厥寒热,其治宜导引按跷”。这些原则和方法至今仍在指导养生康复的临床实践。

### 三、汉晋时期

汉晋六朝时期,既经历了汉代封建社会经济的高度繁荣,也经历魏晋南北朝的社会动荡。这一时期出现了不少承先启后的著名医家和养生家,他们的学术思想在中医养生康复学发展史中占有重要的地位。

“医圣”张仲景创制了六经辨证体系,奠定了辨证论治的基础,在临床医学方面贡献卓著。不仅如此,他在养生康复方面也有杰出的成就,提出了合和五味、顺天避邪、清静调神等养生康复原则。对于病后康复护理,强调饮食调理防止“食复”,力倡导引按摩、动形以防病治病或促进身体康复。张仲景被后人誉为中医方剂学的鼻祖,其所创的很多方剂具备有病可治、无病则养的双重作用。此类方剂有三个特点:一是药性平和,兼具药食之美;二是具扶助正气、调理脏腑之功;三是宜于久服而有益无害。诸如黄芪建中汤、甘麦大枣汤、当归生姜羊肉汤、薯蕷丸之类,可谓开以方养生之先河。

东汉末年著名医家华佗在养生与康复中十分重视体育锻炼,他教导弟子吴普时谈到“人欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也”(《三国志·魏书·华佗传》),并根据《庄子》“吐故纳新、熊经鸟伸”之法,在继承古代导引、行气吐纳等功法的基础上,编创了动形养生的“五禽戏”,既能防病健身,又能促使患者身心康复。

东汉思想家王充在养生方面提出禀气的厚薄决定寿命长短的观点。他在《论衡》中强调:“夫禀气渥则其体强,体强则其寿命长;气薄则其体弱,体弱则命短,命短则多病寿短。”他还认为保健当从胎产开始,人之所以长寿除了先天禀气渥厚之外,还与后天养护有关。他指出人的寿域有一定限度,多以“百岁”为寿限。

成书于汉代的《神农本草经》是我国第一部药物学专著,载药 365 种,分上中下三品。其中将补身养命、养性补虚之药列为上中之品。在多种药物功效的解释中,多有“耐老”、“增年”、“长年”、“不老”、“不夭”等字样,以示其补益强身、防衰延年之功,如人参、白术、黄芪、地黄、枸杞子等。《神农本草经》确实为药物养生的开端。

晋代葛洪在《抱朴子·内篇》中指出若要养生延年,必须注重服食养生药物和导引方法,同时倡导房室养生,指出“人欲不可都绝,阴阳不交,则坐至壅遏之疾,故幽闭怨旷,多病而不寿也。任情肆意,又损年命。唯有得其节宣之和,可以不损”。他还认为养生的功法,应以轻便易行,有益身心为原则,不必有所拘执。南朝陶弘景在总结梁代以前各类书



籍中养生法的基础上,编撰了《养性延命录》,专列“服气疗病篇”和“导引按摩篇”,认为气功导引按摩不仅是很好的养生手段,而且也是康复医疗的常用方法。

#### 四、隋唐时期

随着中医学的发展,到了隋唐时期,养生保健、康复医疗也在实践中有了长足的进步。隋·巢元方《诸病源候论》把 1700 多条疾病证候分成 67 门叙述,包括内、外、妇产、小儿、五官各科诸证。书中论述了各科众多疾病的病因病机,但未载一方,而是辑录了“养生导引法”289 条,除去重复的 76 条,共计 213 种导引功法,用来针对治疗 110 种病候。该书功法之丰富,治疗疾病范围之广泛,都是其他医籍中所未见的。而且不同疾病选用不同功法,一种疾病亦可采用多种功法,这充分体现了中医养生康复学辨证施养(施治)的特点。

唐代大医药学家孙思邈,对养生学的贡献颇为卓著,不仅在《备急千金要方》中有大量养生论述,其著作《摄养枕中方》中养生内容更为丰富,功法众多。孙氏在养生康复学的思想可以归纳为以下几个方面:其一是重视养性。孙氏在继承和发展《黄帝内经》“治未病”的基础上,提出“养性”之说。他在《备急千金要方·养性·养性序》中写道:“善养性者,则治未病之病”,“是以圣人消未起之患,治未病之疾,医之于无事之前,不迫于既逝之后”,通过养性、治未病而达到祛病延年的目的。其二是重视食疗。孙氏提出“安身之本,必资于食”,认为饮食是养生防病的重要手段,他在《备急千金要方·食治》中列食养、食疗食物 154 种,并分别论述其性味功能、适用范围、服食禁忌等,这为后世饮食养生奠定了基础。其三是强调房中补益的重要。他在《备急千金要方·养性》下设有讨论房中补益的专篇,认为对已婚男女来说,掌握房中之术是养生防病的需要。其四是重视导引吐纳之术。孙思邈很推崇彭祖的服气吐纳之术,对导引、吐纳、服气、调息等有较深刻论述。

除《备急千金要方》、《千金翼方》外,王焘的《外台秘要》、孟诜的《食疗本草》以及昝殷的《食医心鉴》等多部医学著作,都对养生与康复的发展作出了积极贡献。

#### 五、宋金元时期

宋金元时期,中医学进入一个新的发展时期,中医界出现了流派争鸣的局面。学术争鸣既活跃了学术空气,又促进了医药学进步,同时还丰富了养生康复学的内容。这一时期出现了不少著作,专论养生,如《三元延寿参赞书》、《寿亲养老新书》、《泰定养生主论》等,其他一些医学著作中亦有较丰富的养生康复学的内容。

宋代官方编著的《圣济总录》与《太平圣惠方》两部医学巨著,工程浩大,集各种疾病的治疗、理法方药于一体,并均有关于康复医疗的内容。《圣济总录》中辑录了许多气功修炼的内容,诸如神仙导引、神仙服气、神仙炼丹、服气辟谷、服饵药膳等,尽管有的内容带有神秘色彩,但某些养生康复的方法和手段值得借鉴,如治虚劳、治脾胃弱、治产后诸症综合运用了中药、针灸、按摩、导引等康复方法。

“金元四大家”不仅是临床家、理论家,也是养生家。他们精于养生,重视康复,将临床医疗的观点和理念融入到养生、康复实践中,对于养生、康复学理论的创新与发展起了很大的作用。刘完素强调气是生命活动中最根本的物质,阐述了气、神、形三者的关系,认为“气耗形病,神依气立,气合神存”。他注重气、精的保养,尤其重视养气,主张养气可采用吐纳术,以吹气、嘘气、呼气、吸气以吐故纳新。他在药物上创制了何首乌丸、大补丸等以