

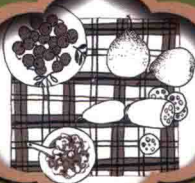
中医养生

之

一天一年一生

ZHONGYI YANGSHENG ZHI
YITIAN YINIAN YISHENG

吴昆仑 张登海·主编



科学出版社

中医养生之一天一年一生

主编 吴昆仑 张登海

科学出版社

北 京

内 容 提 要

本书是一本基于中医养生学和“治未病”理论的科普教育读本,为不同类型的读者提供养生保健指导并传授预防疾病的观念。

中医养生之“一天”篇,根据自然界一天中阳气的盛衰、人体经气的起伏流注、每个时辰所当令的经络和脏腑特点,进行有的放矢的养生指导;“一年”篇则总结了春、夏、秋、冬四季的气候特色以及与之适应的养生方式;“一生”篇,根据年龄阶段的不同,介绍了婴幼儿、青春期、青年、中老年的脏腑气血的盛衰,并提出了相应的生活、教育、锻炼、调理、生殖、育儿等养生指导。此外,全书插入了风格清新的绘图 60 余幅,成为了相关内容的有效补充。

本书在开展中医药科普教育的同时,还厘清了一些常见的养生保健错误观点,适宜于广大读者,尤其是中医药爱好者参考学习。

图书在版编目(CIP)数据

中医养生之一天一年一生/吴昆仑, 张登海主编. —北京: 科学出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-03-053362-3

I. ①中… II. ①吴…②张… III. ①《内经》—养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 133606 号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 6 月第一版 开本: A5(890×1240)

2017 年 6 月第一次印刷 印张: 4 1/4

字数: 72 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《中医养生之一天一年一生》

编委会

主 编 吴昆仑 张登海

副主编 都乐亦 唐苾苾 范春香

编 委 (按姓氏笔画排序)

卜林凌 王 芳 叶 璐 李 菁

忻玉荣 吴 眉 吴昆仑 宋李冬

张 蓉 张登海 范春香 都乐亦

徐佩文 唐苾苾 曹晓雯 蒋彩荣

潘樱稚

序



中医学是中华民族的传统瑰宝。自中医学奠基之作《黄帝内经》提出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”的养生观点以来，经历代医家的不断完善和补充，中医药已经形成了具有独特的世界观，以及提倡以合理生活方式和精神状态来避免疾病的发生、注重“人与自然的平衡”及“未病先防”的养生保健观念的理论体系，成为中华民族重要的文化符号之一。

随着社会的发展，人们对健康的需求不断增加，健康的内涵也有所扩大，而中医药在预防、治疗、保健、养生、康复等方面系统的理论基础，以及多样化的药物、非药物等多种诊疗手段，越来越凸显出其宝贵的价值和旺盛的生命力，越来越被人们认可和信赖。

为了更好地发挥中医药的特色和优势，2015年3月上海市卫生和计划生育委员会、上海市中医药发展办公室开展了区域性“治未病”养生保健技术转化平台试点建设工作。在该项目的资助下，上海市浦东新区公利医院等单位的医务人员经过辛

勤的努力,完成了这本以养生保健为主题的读图时代版作品,从而为不同职业、年龄、性别和文化层次的群众提供了系统学习养生、康复知识的渠道。

发奋努力的背后,必有加倍的回报。值本书付梓之际,向参加编撰、绘画、校核的中医专家和工作人员表达由衷的感谢,希望这本书能够带给读者带去更多的健康和欢乐,也寄希中医药文化得到更好的传承和发扬。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '赵辉' (Zhao Hui), located in the lower right quadrant of the page.

前 言



近年来,我国经济发展走上了“快车道”,人民的生活水平不断提高,人们对生活质量有了更高的追求,自身健康意识不断增强。与此同时,伴随着快节奏生活所造成的高压力、生活不规律、亚健康状态等,以及环境污染、食品安全等问题,也困扰着越来越多的社会人群。因此,人们对养生保健的需求出现了井喷式的增长,中医“治未病”的概念也逐渐深入人心。

近年来,我国颁布了一系列重要的政策文件,如《国务院关于促进健康服务业发展的若干意见》《中医预防保健(治未病)服务科技创新纲要(2013—2020年)》等,从而不断地推进中医药养生保健服务的发展。

上海市浦东新区作为“国家中医药发展综合改革试验区”,具有中医药科技创新核心区的优势,以习近平总书记在党的十八大会议上大力倡导科技创新为契机,以中医养生保健为切入点,根据现代都市人快节奏读图时代的特点,构想制作一部图文交融、通俗易懂的中医养生书籍,讲述一天日暮晨昏不同时辰、一年春夏秋冬不同节气、一生幼壮盛衰不同年龄的养生要

点,以文字直观简洁、风格清新为特点,满足各类人群对养生保健的不同需求。

此次,我们组织了中医药领域的专业人员,根据实践经验,并参考古今医籍、文献教材,撰写各章节内容;同时,邀请上海中国画院的专业画师,根据文字内容配以原创美图,经过半年的编辑创作调整,终于成书。若本书能够吸引读者对中医学进行更深入的探究,笔者与编创组成员将感到无比欣慰和荣幸。

由于时间紧迫,书中可能仍存在疏漏,言辞间或欠于严谨,望同道不吝赐教、多多指正。如果广大读者对其中的一些观点和内容会有不同的见解和异议,也欢迎对此开展学术上的争鸣。

本书在编写过程中,得到了上海市卫生和计划生育委员会、上海市浦东新区公利医院相关领导的指导和支持,并获得了浦东新区中医药事业发展联席会议办公室、吴昆仑上海市基层名老中医工作室的大力协助,值此一并表示由衷的感谢。

主 编

目 录



中医学与中医养生	001
中医养生之“一天”篇	015
子时(23~1点)——夜色深沉好入眠	019
丑时(1~3点)——寐中酣卧肝藏血	021
寅时(3~5点)——动静转化入寐中	023
卯时(5~7点)——天门地户齐开放	025
辰时(7~9点)——早餐食粥养胃气	026
巳时(9~11点)——平心静气助运化	028
午时(11~13点)——养心安神葆健康	030
未时(13~15点)——午餐得宜护消化	031
申时(15~17点)——加强饮水利膀胱	033
酉时(17~19点)——养肾藏精复体力	034
戌时(19~21点)——怡情养心护心包	035
亥时(21~23点)——心境安然入寐中	037
中医“一天(十二时辰)”养生表	038

中医养生之“一年”篇	041
春季养生——护阳防风疏肝气	043
一、起居	043
二、饮食	045
三、情志	047
四、运动	047
五、季节防病	048
夏季养生——防暑安心勿贪凉	054
一、起居	054
二、饮食	057
三、情志	058
四、运动	059
五、季节防病	060
秋季养生——润肺防燥慎肝郁	065
一、起居	066
二、饮食	067
三、情志	069
四、运动	069
五、季节防病	069
冬季养生——保暖进补护肾气	071
一、起居	072
二、饮食	075
三、情志	076
四、运动	076

五、季节防病·····	078
中医养生之“一生”篇·····	081
婴幼儿养生——饮食调配助生长·····	083
一、新生儿期·····	084
二、婴儿期·····	087
三、幼儿期·····	089
四、幼童期·····	090
附：妊娠期养生——衣食起居调心情·····	091
一、备孕期养生·····	091
二、胎儿期养生·····	093
少年青春期养生——身心健康齐发展·····	097
一、打造强健的身体素质·····	098
二、培养健康的心理素质·····	099
青年养生——保养生命防未病·····	104
一、慎起居，调饮食，预防“外邪”·····	105
二、畅情志、舒胸怀，预防“内邪”·····	107
三、练体魄、节情欲，益寿延年·····	107
中老年养生——修身养性药调治·····	110
一、饮食调养·····	111
二、修身养性·····	113
三、药物调治·····	116
参考书目·····	120

中医学与中医养生

中医学是一门研究人体生理、病理、疾病的诊断与防治，以及摄生康复的传统医学科学，它有独具特色的理论体系。中医学发源于先秦时期，其理论体系形成于战国至秦汉时期。中医学理论体系是在中国古代哲学思想的影响和指导下，在中华民族传统文化的基础上，通过长期的经验积累和理论总结而形成的。

一、中医与中医基础理论

1. 中医学受到中国古代哲学思想的影响

中医学属于古代自然科学范畴，其理论体系始终没有脱离古代自然哲学。中医学以中国古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想，即气一元论、阴阳五行学说构建其理论体系。气一元论和阴阳五行学说不仅为中医学提供了朴素的唯物辩证的自然观和生命观，确立了中医学的整体的研究方法，使中医学以联系、发展、全面的观点去认识自然、认识生命，借以阐明人与自然、生命本质、健康与疾病等问题。

中医学运用哲学的概念和范畴，去观察事物，借以阐明中



图 1 阴阳

医学中的一系列问题,并贯穿于中医学理论体系的各个方面,使之成为中医理论体系的重要组成部分。这些哲学概念和范畴通过中医学的诊疗实践,得到了探索、验证和深化,从而丰富和发展了中国古代哲学理论。

2. 中医学是长期医疗经验的积累

实践是中华民族思维的起点,也是思维逻辑结构的起点。古代中国人在长期的生活生产和医疗实践中,通过观察积累了丰富的感性材料,经过思维而形成概念、判断,逐步上升为医学理论。重视实践经验的积累是中华民族传统思维的一个重要本质精神。

中国自公元前 21 世纪进入奴隶社会以后,人们对疾病的认识随着医疗实践经验的积累而不断发展,如早在西周时期,医学家就提出了发病和药物治疗等理论。在春秋时期,秦国医和又提出了“六气致病”的学说,开创了中医理论体系的先河。中华民族的祖先在长期的生产斗争和医疗实践中,逐步积累了原始的医药知识,为中医学理论体系的形成奠定了丰富的实践基础。科学理论的确立,无不通过长期反复的生活、生产和科学实践,再从反复的认识中得出正确的理论,中医学也是通过长期反复的医疗实践,逐步形成了自己的理论体系。

中医学基础理论是对人体生命活动和疾病变化规律的理论概括。例如,“藏象学说”就是通过长期的生活观察、反复的医疗实践和解剖实验而形成的,其他如诊断、证候、治则、方药

功效的确立等无不皆然。由此可见,中医学理论体系在形成和发展过程中,始终以实践作为坚实的基础。

二、中医与中医养生学

中医养生学就是在中医理论的指导下诞生的一门学科,它是探索和研究中国传统的颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的理论和方法,并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用科学。

中医养生学吸取各学派之精华,提出了一系列养生原则。其加之形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等,使养生活动有章可循、有法可依。例如,饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等;药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等;传统的运动养生更是功种繁多,如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等,静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等,动静结合功有空劲功、形神桩等,无论选学哪种功法,只要练功得法,持之以恒,都可收到健身防病、益寿延年之效。针



图2 八段锦

灸、按摩、推拿、拔火罐等，亦都方便易行。

1. 中医养生与阴阳学说

《黄帝内经》是中医理论体系的奠基之作，其中的养生思想至今都能广泛而有效地指导临床医疗实践。《素问·生气通天论》曰：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳……故圣人传精神，服天气，而通神明。”即生命的根本，来源于天地间的阴阳之气。所谓“阴阳”，是对自然界中相互关联的某些事物或现象对立双方属性的概括，“阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形”。阴包括阴血津液，一切食入之营养物质，需要阳之推动运化；阳为生理功能，需要阴之物质为基础。因此，养生首要“法于阴阳”。“法于阴阳”，即掌握自然界变化的规律，适应自然气候和外界环境的变化，就养生来说，顺应自然界的阴阳消长节律的养生方法，也就是充实人体的真气，增强调节生命节律的能力，使人体内阴阳的平衡达到天人合一的理想境界。

阴阳在中医学中是一个相互对立、相互转化的概念，因此“法于阴阳”在不同的场合中也有着不同的理解。其一，法于“一日之阴阳”。《灵枢·营卫生会》曰：“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰，平旦阴尽而阳受气矣。日中为阳陇，日西而阳衰，日入阳尽而阴受气矣。夜半而大会，万民皆卧，命曰合阴。平旦阴尽而阳受气。如是无已，与天地同纪。”一昼夜内阴阳消长都有一定的规律，且与自然界变化的规律相适应。简而言之，即人要随着自然界阳气的消长节律而动，日出阳气渐生可起床活



图3 四季

动,日落阳气渐衰就要减少活动,所谓应遵从“日出而作,日落而息”的生活规律。这与现代医学中提出的睡眠—苏醒循环及生物钟理论有着很大的相似性。其二,法于“四时阴阳”。《素问·四气调神大论》曰“圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门”,即顺应春季阳气的生发以疏肝气,顺应夏季阳气的旺盛以养心气,顺应秋季阳气的收藏以养肺气,顺应冬季阳气的闭藏以养肾气。由此提出,人体的生命活动要与自然的阴阳之气保持和谐,才能提高自身抵抗能力,抵御病邪。其三,法于“不同年龄阶段的阴阳”。《黄帝内经》中把人生长衰老的生命活动过程,看作是一个整体来认识,以寻求顺应生命规律、达到健康与长寿的目的。《灵枢·天年》载:“人生十岁,五脏始定,血气已通……三十岁,五脏大定,肌肉坚固,血脉盛满……四十岁……腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白……五十岁,肝气始衰,肝叶始薄……九十岁,肾气焦,四脏