

药师论

主编／董占军／吴文博／张黎媛

已病而后治
所以为医家之法
未病而先治
所以明摄生之理

养生

养生



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

药师论

养生

养生



『编委会名单』

「主 编」 董占军 吴文博 张黎媛

「编 委」（按拼音顺序）

杜文力 董占军 亢泽坤

刘国强 邱志宏 吴文博

杨继章 张黎媛 张淑慧

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



图书在版编目 (CIP)数据

药师论养生/董占军, 吴文博, 张黎媛主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5375-5318-6

I. ①药… II. ①董… ②吴… ③张… III. ①养生 (中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第175604号

药师论养生

主编 董占军 吴文博 张黎媛

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)
印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司
经 销 新华书店
开 本 710×1020 1/16
印 张 21
字 数 360 000
版 次 2012年9月 第1版
2012年9月 第1次印刷
定 价 36.80



前言

养生是当今一个热门的话题，有人称之为中国古代的“第五大发明”。

“养生”一词最早出现在《灵枢·本神篇》中。所谓养生就是遵循阴阳五行、生化收藏之变化规律，通过对人体进行科学调养，保持或提高生命健康活力；通过怡养心神、调摄情志、保护和增强人的心理健康，达到形神统一，实现身心和谐、人与社会和谐、人与自然和谐，从而延年益寿，幸福地生活。

一、疾病是可以预防的

疾病与健康是对立统一的。现代医学认为，疾病是机体与环境（包括内环境）对立统一的破坏，而导致这种关系破坏的因素有二：一是外界环境致病因素（外因）；二是机体内在致病因素（内因）。所以说，疾病是一种不同于健康的特殊生命活动过程，是由于在一定的条件下某种致病因素作用于机体而引起机体反应的结果。

医学研究发现，包括人体在内的诸多生命体，都存在一个与生俱来、自发作用的自愈系统，使其得以维持健康状态，免于来自外界的物理、化学、微生物等侵害而丧失生命力。人类应用系统论、基因及预防医学等现代科学知识和研究成果，通过挖掘提高人体的自愈能力，完全有可能极大地延长人的寿命。疾病是可以预防和康复的。

《素问·四气调神大论》说“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。

“治未病”就是预防，就是采取一定的措施，防止疾病的发生和发展，主要包括未病先防和既病防变两个方面。所谓未病先防是指在人体未发生疾病之前，采取各种措施，做好预防工作，以防止疾病的发生。“是故已病而后治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理”（《丹溪心法》）。未病先防就是通过扶正进而提高机体抗病能力，防止病邪侵袭。所谓既病防变是指在疾病发生以后，应早期诊断、早期治疗，以防止疾病的发展与转变。

总之，病邪是导致疾病发生的重要条件，未病先防除了增强体质、提高正气的抗邪能力外，还要注意防止病邪的侵害。应讲究卫生，防止环境、水源和食物污染，对六淫、疫疠等应避免其毒气。至于外伤和虫、兽伤，则要在日

常生活和劳动中，留心防范。

二、养生就是一个不断超越自我的过程

养生就是不断反省自己的生活和思考习惯，改正我们存在的不良习惯的过程。养生只说不做是不行的，其关键在于生活中持之以恒地练习与实践。

《素问·上古天真论》曰：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时。”大自然中日月经天的现象，启发着人们师法自然、回归自然，以使生命永在。这种期望虽然难以实现，但自古以来追求长寿者却大有人在。

东晋时期著名的医药学家和道教学者葛洪，精晓医学和药理学，是预防医学的先导者。他内擅丹道，外习医术，精研道儒，学贯百家，思想渊深，著作弘富。《抱朴子》为其主要著作。在《抱朴子·内篇》中，他全面并系统地总结了晋以前的神仙方术，包括守一、行气、导引和房中术等；提出了“若德行不修，但务方术，皆不得长生也”的重要养生观。

南朝齐、梁时期的道教思想家、医药家、炼丹家、文学家，寿至81岁的陶弘景，在养生领域有很深的研究和造诣，其丰富的医药养生思想集中体现在《养性延命录》一书中。提出了养神调形、“小炷留灯”的养生观。“小炷留灯”，就是把生命看做一盏灯，生命的源泉是灯油，灯里的油是有限的，灯如果点得很亮，油就很快用完；如果“小炷留灯”则会燃烧更长的时间。

最值得向读者推荐的养生专家就是孙思邈。孙思邈被人称为“真人”、“药王”、“药圣”，生于581年，卒于682年，是个百岁老人。孙思邈的年龄现今有六种说法：一曰101岁，二曰120岁，三曰131岁，四曰141岁，五曰165岁，甚至还有168岁的说法。孙思邈崇尚养生，并身体力行，正是由于他医德崇高、通晓养生之术，才能年过百岁而视听不衰。他将儒家、道家以及外来古印度佛家的世界观与中医学的养生理论相结合，提出的许多切实可行的养生方法，时至今日，还在指导着人们的日常生活。

三、养生养什么与怎样养生

精、气、神是人的三宝，养生主要就是养精、气、神。“内求”是养生的主要途径。所谓内求就是指人的意识活动向内、专一。与内求相对的是外求，外求是指人的意识活动向外发散。中国传统文化是一种带有明显内求特征的文化，从儒家、道家、佛家到医学、武学、文学，都与内求实践紧密关联。中国古人把内求称为“求诸己”或“反求诸己”，认为通过内求锻炼可以增强自身的正气、智慧与能力，是涵养道德、修身治学、内圣外王的根本途径。相信“内求”养生文化会在传播、推广和实践的过程中，不断深入和



完善，为世人带来养生保健的崭新观念和希望。

（一）调摄精神

养生家十分重视精神调养，要求人们做到“恬澹虚无”。“恬”是安静；“澹”是愉快；“虚”是虚怀若谷，虚己以待物；“无”是没有妄想和贪求。即具有较为高尚的情操，无私寡欲，心情舒畅，精神愉快，则人体的气机调畅，气血和平，正气旺盛，就可以减少疾病的发生。

精神情志活动是脏腑功能活动的体现。突然强烈的精神刺激，或反复的、持续的刺激，可以使人体气机紊乱，气血阴阳失调而发病，而在疾病的过程中，情志变动又能使疾病恶化。因此，调养精神就成为养生的第一要务了。

（二）生活起居应有规律

1. 起居有常

起居有常是指起居要有一定的规律。养生家非常重视起居作息的规律性，并要求人们要适应四时时令的变化，安排适宜的作息時間，以达到预防疾病、增进健康和长寿的目的。

2. 饮食有节

人们饮食要有节制，不可过饱或过饥，否则“饮食自倍，肠胃乃伤”（《素问·痹论》）。此外，饮食五味不可偏嗜，并应控制肥甘厚味的摄入，以免伤人。

3. 适应自然规律

自然界的四时气候变化，必然影响人体，使之发生相应的生理和病理反应。只有掌握其规律，适应其变化，才能避免邪气的侵害，减少疾病的发生。“法于阴阳”、“和于术数”，以适应自然规律，保障人的健康。“法于阴阳”的“法”，即效法之意。“阴阳”，指自然界变化的规律。“和于术数”的“和”，为调和、协调之意。“术数，修身养性之法”（《类经·摄生类》）。即遵循自然界阴阳消长规律而采取适宜的摄生方法，如果不能适应自然界的變化，就会引起疾病的发生，甚至危及生命。

4. 药物预防及人工免疫

《素问·刺法论》中有“小金丹……服十粒，无疫干也”的记载，可见中国很早就已开始用药物预防疾病了。中国在16世纪就发明了人痘接种法预防天花，是人工免疫的先驱，为后世预防接种免疫学的发展开辟了道路。近年来随着中医药的发展，试用中药预防多种疾病收到了很好的效果。如板蓝根、大青叶预防流感、腮腺炎，马齿苋预防菌痢等，都是简便易行、用之有效的方法。

（三）锻炼身体

“生命在于运动”。人体通过运动，可使气机调畅，气血流通，关节疏利，增强体质，提高抗病力。锻炼身体不仅可以减少疾病的发生，促进健康长寿，而且对某些慢性病也有一定的治疗作用。养生还要注意劳逸结合，适当的体力劳动，可以使气血流通，促进身体健康。否则，过劳以耗伤气血，过逸可使气血阻滞，而发生各种疾病。

总之，养生有两层意思应努力做到：一是尽可能健康地活着；二是临命终时，潇洒而去。在养生过程中还需要强调两点：第一，养生是一个全面综合协调的过程，仅强调某一个方面，不会达到理想的结果。如同一个木桶，盛水的多少取决于木桶的短板。养生就是将短板补长，将漏洞堵上。第二，要依据个人的身体情况，选择适合自己的养生方法。

在中国传统文化里，非常讲究天时、地利、人和，养生也不例外，于是本书分为天时篇、地利篇、人和篇、超越篇，共四篇十二章。从人生幸福的角度全面探讨养生，是本书与其他养生书籍的最大区别。

本书介绍了顺时养生、饮食与养生、穿着和居住环境与养生、和谐房事与养生、精神卫生与养生、静坐养生、辟谷食气及药物养生等方法，多角度全方位地介绍了养生知识。书中许多重要的养生观点，与著名药王、药师、药圣有关（比如前面提到的葛洪、陶弘景、孙思邈等），笔者都是药师，基于此两点，故取书名为《药师论养生》。

张建忠、郑涛、郭福茹、孟俊生、魏倩璞和刘英俊等同志校对了全部或部分内容，提出了很有价值的意见，在此一并致谢！

由于作者的水平有限，遗漏差错难免，望读者给予批评指正。

编者

2012年7月2日



第一篇 天时篇

第一章 四季与养生

第一节 春天养“生”

- 一、起居调养 / 004
- 二、春季与饮食调养 / 004
 - (一) 春季气候与人体代谢的特点 / 005
 - (二) 春季的食物养生原则 / 005
- 三、精神调摄 / 007
- 四、运动养护 / 007
- 五、保暖防病 / 008

第二节 夏天养“长”

- 一、起居调养 / 009
- 二、夏季与饮食调养 / 009
 - (一) 夏季气候与人体代谢的特点 / 009
 - (二) 夏季的食物养生原则 / 010
- 三、精神调摄 / 012
- 四、运动调养 / 012
- 五、防病保健 / 013

第三节 秋天养“收”

- 一、起居调养 / 014
- 二、秋季与饮食调养 / 014
 - (一) 秋季气候与人体代谢的特点 / 014
 - (二) 秋季的食物养生原则 / 014
- 三、精神调摄 / 015
- 四、房事养生 / 015
- 五、运动养生 / 015



第四节 冬天养“藏”

- 一、起居调养 / 016
- 二、冬季与饮食调养 / 017
 - (一) 冬季气候与人体代谢的特点 / 017
 - (二) 冬季的食物养生原则 / 017
- 三、精神调摄 / 018
- 四、房事养生 / 018
- 五、运动养生 / 018

第二章 十二时辰作息法

第一节 十二时辰的概念

- 一、什么是时辰 / 019
- 二、古代十二时辰与北京时间对应表 / 019

第二节 十二时辰与养生

- 一、子时与胆经 / 020
 - (一) 子时人体生理特点 / 020
 - (二) 子时养生注意 / 020
- 二、丑时与肝经 / 021
 - (一) 丑时人体生理特点 / 021
 - (二) 丑时养生注意 / 022
- 三、寅时与肺经 / 022
 - (一) 寅时人体生理特点 / 022
 - (二) 寅时养生注意 / 022
- 四、卯时与大肠经 / 022
 - (一) 卯时人体生理特点 / 023
 - (二) 卯时养生注意 / 023
- 五、辰时与胃经 / 023
 - (一) 辰时人体生理特点 / 023
 - (二) 辰时养生注意 / 023





- 六、巳时与脾经 / 024
 - (一) 巳时人体生理特点 / 024
 - (二) 巳时养生注意 / 024
- 七、午时与心经 / 024
 - (一) 午时人体生理特点 / 025
 - (二) 午时养生注意 / 025
- 八、未时与小肠经 / 025
 - (一) 未时人体生理特点 / 025
 - (二) 未时养生注意 / 025
- 九、申时与膀胱经 / 026
 - (一) 申时人体生理特点 / 026
 - (二) 申时养生注意 / 026
- 十、酉时与肾经 / 026
 - (一) 酉时人体生理特点 / 027
 - (二) 酉时养生注意 / 027
- 十一、戌时与心包经 / 027
 - (一) 戌时人体生理特点 / 027
 - (二) 戌时养生注意 / 028
- 十二、亥时与三焦经 / 028
 - (一) 亥时人体生理特点 / 028
 - (二) 亥时养生注意 / 028

第二篇 地利篇

第三章 地理养生之道

第一节 居住环境养生

- 一、居住环境的地理形势与养生意识 / 032
 - (一) 相形取胜 / 032
 - (二) 住宅选址禁忌 / 032
- 二、居住环境的自然方位与人体健康 / 033

- (一) 辨方正位 / 033
- (二) 关于住宅门户在街道上的方位朝向问题 / 034
- 三、居住环境的水土质量与人体健康 / 035
 - (一) “相土” / 035
 - (二) “尝水” / 035
- 四、居住环境的气流状况与人体健康 / 036
 - (一) “藏风聚气”的重要性 / 036
 - (二) 风水中所说的“藏风聚气”的内涵 / 036
- 五、住宅小区的绿化环境与身心健康 / 038

第二节 室内环境养生

- 一、理想的居室环境 / 039
 - (一) 居室结构 / 039
 - (二) 室内采光 / 040
 - (三) 居室通风 / 041
 - (四) 室内微小气候 / 042
 - (五) 房屋的色调图案和身心健康 / 042
- 二、不良的室内环境 / 042
 - (一) 潮湿阴暗 / 042
 - (二) 空气污浊 / 043
- 三、人体预防保健与室内环境改善 / 044
 - (一) 改良房屋结构 / 044
 - (二) 搞好自然通风 / 044
 - (三) 防治室内污染 / 044
 - (四) 美化居室环境 / 044
 - (五) 香味净化空气 / 045

第四章 穿着养生之道

第一节 穿着养生总则

- 一、穿着养生的内容 / 047
 - (一) 衣着要合体 / 047





目

录

(二) 选料须恰当 / 048

(三) 时令不可违 / 048

(四) 鞋帽宜讲究 / 048

二、衣服养生注意事项 / 049

第二节 四季与穿衣

一、春天穿衣 / 049

二、夏季穿衣 / 050

三、秋季穿衣 / 050

四、冬季穿衣 / 051

第三节 疾病与穿衣

一、暴露的服装所带来的风寒病 / 052

(一) 露脐装——导致丹田虚寒、脸色发青 / 052

(二) 吊带、露背装——导致肩背疼痛，呼吸不畅，容易感冒，脸色灰暗 / 053

(三) 短裙——导致妇科疾病、黄褐斑 / 055

二、高跟鞋——骨关节病、妇科疾病、剖宫产 / 056

(一) 对脚的损伤 / 056

(二) 对小腿的损伤 / 057

(三) 对腰胯的损伤 / 057

(四) 对妇科、美容的损伤 / 057

三、紧身裤——不孕不育 / 058

第五章 饮食之道

第一节 食物的属性

一、食物的概念 / 061

(一) “食”的含义 / 061

(二) 食物的概念 / 062

(三) 与食物相关的概念 / 062

二、食物的属性 / 063

- (一) 常见的酸性、碱性食品 / 063
- (二) 常见热性、温性、凉性、寒性食品 / 064

第二节 食物的营养成分与作用

一、蛋白质 / 067

- (一) 蛋白质的功能 / 067
- (二) 氨基酸和必需氨基酸 / 068
- (三) 蛋白质的消化、吸收和代谢 / 068
- (四) 蛋白质参考摄入量及食物来源 / 068

二、脂类 / 068

- (一) 脂类的分类及功能 / 069
- (二) 脂类的消化、吸收及转运 / 070
- (三) 脂类的食物来源及参考摄入量 / 070

三、糖类 / 070

- (一) 基本概念 / 070
- (二) 糖类的分类 / 071
- (三) 糖类的功能 / 073
- (四) 糖类的供给 / 074

四、矿物质 / 074

- (一) 钙 / 074
- (二) 磷 / 075
- (三) 铁 / 075
- (四) 碘 / 076
- (五) 锌 / 077
- (六) 硒 / 078
- (七) 铜 / 078
- (八) 锰 / 079
- (九) 钴 / 080
- (十) 钼 / 080
- (十一) 铬 / 080
- (十二) 镍 / 080





五、维生素 / 080

(一) 概述 / 080

(二) 维生素A / 081

(三) 维生素D / 082

(四) 维生素E / 083

(五) 维生素C / 084

(六) 硫胺素 / 085

(七) 核黄素 / 086

(八) 烟酸 / 087

(九) 维生素B₆ / 088

(十) 叶酸 / 089

(十一) 主要食物营养成分 / 089

第三节 食物的功能

一、安心食物 / 094

◎安心食谱 / 099

二、润肺食物 / 100

◎润肺食谱 / 103

三、健脾食物 / 104

◎健脾食谱 / 110

四、保肝食物 / 111

五、补肾食物 / 113

◎补肾食谱 / 116

六、补气食物 / 116

◎补气食谱 / 119

七、养血食物 / 120

◎养血食谱 / 123

八、保精食物 / 124

第四节 喝的学问

一、科学饮水 / 126

(一) 人的身体与水 / 126

(二) 水的年龄决定人的寿命 / 127

(三) 软水和硬水 / 128

(四) 中国居民适合喝什么水 / 129

(五) 多喝凉白开，健康自然来 / 131

二、饮茶与茶疗 / 132

(一) 正常人一天宜饮多少茶 / 135

(二) 茶叶化学成分及其保健作用 / 135

(三) 如何调制牛奶红茶 / 135

(四) 中药泡茶饮用 / 135

(五) 孕妇、儿童能否喝茶 / 136

(六) 如何用茶止痢 / 136

(七) 用茶水洗漱有什么好处 / 136

(八) 吃过盐渍蔬菜和腌腊肉制品为什么要多喝茶 / 137

(九) 为什么糖尿病患者宜多饮茶 / 137

(十) 喝什么茶更能减肥 / 137

(十一) 喝红茶好处多 / 137

(十二) 饭后不宜饮茶 / 138

(十三) 饮茶可减轻吸烟的危害 / 138

(十四) 常饮绿茶对胎儿有利 / 140

三、饮酒与酒疗 / 140

(一) 酒的理论基础 / 140

(二) 酒疗的现代科学意义 / 141

四、饭前喝汤 / 144

五、喝咖啡 / 146

(一) 咖啡因对人体的好处 / 146

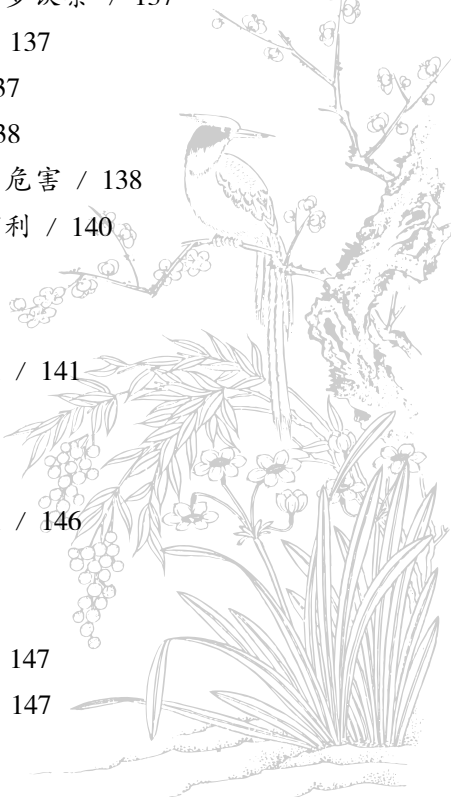
(二) 咖啡因的害处 / 146

(三) 咖啡要怎么喝 / 147

(四) 喝咖啡需要看时间 / 147

(五) 哪些人要慎喝咖啡 / 147

第五节 饮食与年龄





- 一、饮食与儿童 / 149
 - (一) 婴幼儿喂养 / 149
 - (二) 少儿喂养 / 150
- 二、饮食与青年、少年 / 152
- 三、饮食与中年人 / 153
- 四、饮食与老年人 / 154
 - (一) 健康饮食原则 / 154
 - (二) 健康饮食方法 / 156
 - (三) 老年人宜多食与常食的食品 / 157
 - (四) 老年人不宜常食和应少食的食品 / 160
 - (五) 推荐经济实惠的老年人营养佳品 / 161

第六节 饮食禁忌

- 一、病症与食物禁忌 / 163
- 二、妊娠与食物禁忌 / 163
- 三、服药与饮食禁忌 / 165
 - (一) 服药与食品禁忌 / 165
 - (二) 服药与饮品禁忌 / 166
- 四、发物说 / 172
 - (一) 发物的概念 / 172
 - (二) 发物种类 / 173
 - (三) 发物致病原因 / 174
 - (四) 发物致病的特点 / 175
 - (五) 注意事项 / 175
 - (六) 利用发物治疗疾病 / 176

第三篇 人和篇

第六章 宝精之道

第一节 精

- 一、精的基本概念 / 179
- 二、精的生成 / 180
 - (一) 先天之精 / 180
 - (二) 后天之精 / 180
- 三、精的功能 / 181
 - (一) 繁衍生殖 / 181
 - (二) 生长发育 / 181
 - (三) 生髓化血 / 181
 - (四) 濡润脏腑 / 182

第二节 宝精的意义与方法

- 一、宝精的意义 / 182
- 二、宝精的方法 / 183
 - (一) 寡欲养肾 / 183
 - (二) 节劳养血 / 183
 - (三) 息怒养筋骨 / 183
 - (四) 节精补脑 / 184
 - (五) 强肾宝精的推拿按摩方法 / 184

第三节 精与肾

- 一、肾的生理功能 / 186
 - (一) 肾藏精 / 186
 - (二) 肾主水液 / 187
 - (三) 肾主纳气 / 187
- 二、肾的保养方法 / 187

第四节 精与血

- 一、精与血的关系 / 188
 - (一) 血对精的作用 / 188
 - (二) 精对血的作用 / 188
- 二、如何养血 / 189

