

养生是生命的财富

中医中药与

养生

你们的健康 我们的责任

中医养生学是关于预防疾病、延缓衰老、保护并促进健康的一门科学。这些人留给我们的宝贵遗产，在指导现代人的养生保健方面，仍具有重要的科学价值和现实意义。



解放军305医院院长



中国保健全国理事会
副理事长

张清华 / 主编
谢衡



中国社会出版社

世界卫生组织指出

健康不仅指没有疾病和虚弱，而是保持形体、和社会适应方面良好的整体状态。同时还指出健康与幸福、多种因素的影响，包括先天因素、

是取决于个人的生活方式和后天调养，与长寿的主观控制掌握在自己手里。

随着科学技术的进步和发展，预防医学科学技术的进步，

防治疾病的水平也有大幅度提高，预防医学在这方面有效地控制各种疾病的发生，其

预防为主，的卫生工作方针没有落实好。

当前，公共卫生体系建设，各级政府在组织力量给予加强。

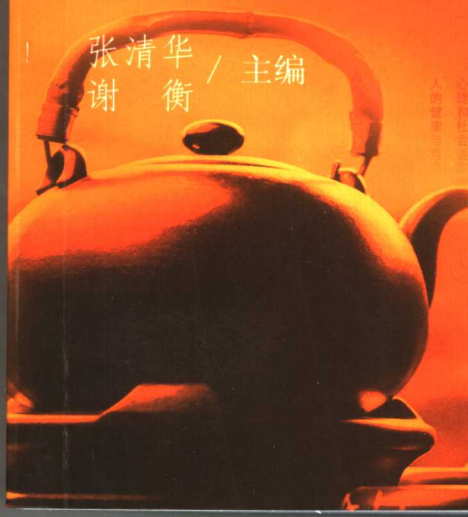
但个人正必须从自己做起，具体地说，就是要认真学习预防知识，

懂得养生之道，并身体力行去实践。

卫生工作者也应该以人民大众健康为出发点，积极投身预防保健工作。

通过各种形式的宣传运动，提高全民的保健意识，把养生之道，真正落实到

心理和社会适应，人的健康。



养生

中医中药与



张清华 / 主编
谢衡

中国
社会
出版
社



图书在版编目 (CIP) 数据

中医中药与养生/张清华, 谢衡主编. —北京: 中国出版社, 2007.3
ISBN 978-7-5087-0885-0

I. 中... II. ①张... ②谢... III. 中草药—关系—养生 (中医)—研究 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015362 号

书 名: 中医中药与养生
主 编: 张清华 谢 衡
责任编辑: 刘运祥 杨 晖

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713
邮购部: (010) 66060275
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂
开 本: 170mm × 230mm
印 张: 17
字 数: 268 千字
版 次: 2007 年 3 月第 1 版
印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷
定 价: 26.80 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



责任编辑：刘运祥 杨 晖

封面设计：李宏工作室

参加编写人员

主 编： 张清华 谢 衡

副主编： 陈汉华 刘 立 吴登山 周 健
金理夫 柳文仪 蔡海红

编 者： 奚国荣 王伟夫 衣志勇 戴 洪
张 凡 方效民 蒋知新 喻 陆
石克荣 李元发 刘红升 张家胜
李 丽 吴岱芸 于有山 田 莉
夏爱祥 高丽南 陈 枫 马凤玲
王家泉 陈乐玫 李良祖 霍根正
马继媛 杨铁力 欧阳谨

前言

祝贺《中医中药与养生》出版发行，并对主编和各位作者弘扬中国传统养生文化，促进健康事业发展的精神和作为表示敬意！

健康长寿是每个人的追求和愿望。而提高全民族的健康素质，既是我国实现全面建设小康社会的一个重要指标，也是我们国家实现经济和社会不断发展与进步的可靠保证。

就在我为本书写序的时候，从媒体报道得知，“2006年人才蓝皮书”《中国人才发展报告3》披露：七成知识分子面临“过劳死”威胁，北京知识分子平均寿命下降5岁，人才健康状况不容乐观。“过劳”已经成为威胁我国人才身体健康的“杀手”，特别是在沿海相对发达城市，“过劳死”问题更为突出，并呈现出向低年龄层次蔓延的态势。《北京青年报》还引证了专家的分析：即目前中国中年知识分子面对两大致命转型，社会转型和身体转型。社会转型使他们焦虑，随着改革和就业压力的增大，知识分子感到了前所未有的不安全感。身体转型让他们多病，他们这个年龄层，是具有高血压、高血脂、高血糖等背景疾病发生的危险时期。这一时期，有基础疾病的人群只要遇到过度疲劳的诱因，就容易产生严重的后果。看了这篇报道，心情很沉重。中年知识分子是我们各项事业的中坚和骨干，他们的健康状况下降以致不断诱发“过劳死”，不仅是个人和家庭的不幸，而且也给国家和事业带来巨大损失。面对这种残酷的现实，更感到我们医务工作者的责任重大。

生、老、病、死本是人类(也是一切生物体)生命活动的自然规律，是不可抗拒的。但人类通过长期实践、探索，逐步把握生、老、病、死发生发展

及其相互影响的客观规律，并以科学方法消除隐患，从而达到健康长寿，还是可以做到的。

中医的养生学，是中国人民在长期的生活实践，特别是和疾病作斗争以及抗衰老的实践中产生并发展起来的，并成为中医学的一个重要组成，而且是最具特色和优势的一个部分。

中医养生学是关于预防疾病，延缓衰老、保护并促进健康的一门科学。所谓“养生”，即保养或养护生命。古人又称之为“摄生”，指由自己把持或管理好自己的生命。也称之为“道生”，意思是按照一定的规律、法则和方法来保养生命。据此，人们把有利于保护和促进健康的规律、法则和方法，称之为“养生之道”。早在距今 2000 多年前成书的中医基础理论奠基之作《黄帝内经》，就把养生的各项准则及要点，作了全面而系统的阐述，并放在卷首的几篇大论之中，可见古人对养生学的重视。《素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”；《灵枢·本神》：

“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是，则僻邪不至，长生久视”，非常明确地告诉我们，要获得健康长寿，就必须懂得养生之道，简单地说，就是通过自理、自律来进行调节、控制，做到顺应四时气候，选择好的居处环境，饮食起居有节制、有规律，精神和形体两个方面都要注意劳逸结合而适度。还有《素问·四气调神大论》所说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”，意在强调预防为主，防重于治。汉代大医家，被后世尊为“医圣”的张仲景，把能够做到未病先防、既病防变，善于“治未病”的医生誉为“上工”，即高明的医生。继《黄帝内经》之后，中医养生的理论知识和方法，又有很大发展。这些前人留给我们的宝贵遗产，在指导现代人的养生保健方面，仍具有重要的科学价值和现实意义。而且，我认为继承发扬中医养生的理论知识和方法，不仅

对预防疾病及病后康复、延缓衰老有重要作用，而且对于提高治疗效果，也是非常有益的。人们常说的“有病三分治，七分养”，这里所说的“养”就指的是养生。

世界卫生组织指出：“健康不仅是没有疾病和羸弱，而是保持形体，心理和社会适应方面完好的整体状态”。同时还指出，人的健康与寿命，受多种因素影响，包括先天因素、社会因素和医疗条件等，但最重要的、占约60%比重的是取决于个人的生活方式和后天调养，也可以说健康与长寿的主动权就掌握在自己手里。随着科学技术的进步和发展，特别是医学科学技术的进步，防治疾病的水平也有大幅度提高，但令人遗憾的是并没有因此而有效地控制各种疾病的发生。其原因主要是预防保健工作没有做好，“预防为主”的卫生工作方针没有落实。当前，公共卫生体系建设，各级政府在组织力量给予加强，但个人卫生则必须由自己来料理。具体地说，就是要认真学习防病知识，懂得养生之道，并身体力行去实践。同时，医务工作者也应该以对人民大众健康高度负责的精神，积极投身预防保健工作中去，通过各种形式的科普活动、健康教育，把养生之道、卫生保健的知识和方法，推广普及到大众。

《中医中药与养生》一书，从目录和部分章节看，有关中医药养生的主要内容，如“精神养生”、“饮食养生”、“运动养生”、“中药与养生”等几个方面，均作了重点介绍。书中还把“中医与疾病养生”、“中医与老年病”、“中医养生其他方法”另立篇章，从内容上看也有新意，希望读者能从中受益，并通过实践进一步充实并发展中医养生学。



(中国中医科学院原院长)

目 录

第一部分 中医养生概论

1. 中医传统养生的产生与发展 (3)
2. 中医对养生和衰老机理的认识 (4)
3. 中医有关养生和衰老的起因学说 (5)
4. 中医谈养生和衰老的本质 (6)
5. 中医认为衰老是生命的必然转归 (7)
6. 中医学的养生健康长寿理念 (8)
7. 中医养生衰老的阴阳学说 (9)
8. 中医认为衰老是整体机能的衰退 (10)
9. 中医认为人衰老的主要原因 (13)
10. 中医如何判断人的衰老 (16)
11. 中医八纲辨证 (17)
12. 中医认为不慎养生可致早衰 (18)
13. 中医认为养生不要进入误区 (20)
14. 中医如何辨证肾虚 (21)
15. 中医如何辨别虚证 (21)
16. 中医认为对付“六淫”有利于养生 (24)

第二部分 中医与精神养生

1. 中医认为心理养生是防止各种疾病发生的基础 (29)
2. 中医“精、气、神”的养生之道 (29)
3. 中医养“精”之道 (31)
4. 中医养“气”之道 (31)
5. 中医养“神”之道 (33)
6. 中医认为养德可养生 (34)
7. 中医养生如何进行精神调养 (35)
8. 中医养生以情制情治疗疾病 (36)
9. 中医养生重视情志对健康的影响 (37)
10. 中医认为节制七情可滋养精气神 (37)
11. 中医认为“形神合一”可养生 (39)
12. 中医认为养生必先养心 (40)
13. 中医认为养生要保养“真气” (41)
14. 中医认为愉快心情有利于养生 (42)
15. 中医自我养生修性的方法 (42)
16. 中医认为人要恬淡养神 (45)
17. 中医认为和气才能养生 (46)
18. 中医认为“静以养心” (47)
19. 中医认为自信可养生 (48)
20. 中医认为发泄悲郁可养生 (49)
21. 中医认为保健有五难 (50)
22. 中医认为心态平衡是养生的法宝 (51)
23. 中医认为妄自尊强不利于养生 (52)
24. 中医认为要养生就要制怒 (53)
25. 中医认为要养生就要节制 (54)
26. 中医认为过度恐惧不利于养生 (54)

27. 中医认为思虑过度不利于健康	(55)
28. 中医认为悲伤不利于健康	(55)
29. 中医认为适度喜悦有利于健康	(56)

第三部分 中医饮食养生

1. 中医认为饮食可养生	(61)
2. 中医认为平衡膳食可养生	(63)
3. 中医认为肠中常清有利养生	(64)
4. 中医认为限食可养生	(65)
5. 中医认为食宜细缓，不可粗速	(66)
6. 中医认为食大蒜有利于养生	(67)
7. 中医认为温补食品可养生	(67)
8. 中医认为黑米有抗衰老养生作用	(68)
9. 中医认为食龙眼有利于养生	(69)
10. 中医认为调好五味有利于养生	(70)
11. 中医认为饮食养生要讲“性”	(71)
12. 中医认为调解好食物四性可养生	(72)
13. 中医认为人要注意饮食卫生	(72)
14. 中医春季食补养生法	(73)
15. 中医认为“春困”需饮食调解	(74)
16. 中医认为春天哪些人需要食补	(75)
17. 中医夏季食补养生法	(75)
18. 中医秋季食补养生法	(77)
19. 中医认为秋季食梨有利于养生	(78)
20. 中医冬季食补养生法	(79)
21. 中医认为冬季食羊肉有利于养生	(80)
22. 中医认为老年人食补要注意哪些原则	(81)
23. 中医认为养生药补不如食补	(82)

24. 养生食补、药补与药膳有什么不同的特点 (83)
25. 有哪些常用的养生中药可用于药膳 (84)
-

第四部分 中医运动养生

1. 中医认为运动可养生 (89)
2. 中医认为控制五劳有利于养生 (90)
3. 中医养生对静与动的认识 (91)
4. 中医认为运动要持之以恒有利于养生 (92)
5. 中医认为衰老先表现在腿脚不利上 (93)
6. 中医认为梳头健脑可防衰老 (93)
7. 中医认为加强手、足锻炼有利于养生 (95)
-

第五部分 中医与疾病养生

1. 中医如何进行脏腑保养 (99)
2. 中医认为保养好皮肤有利于养生 (100)
3. 中医从出汗看健康 (101)
4. 中医认为保养筋骨有利于养生 (102)
5. 中医认为可以从人的额头看健康 (103)
6. 中医从手指看健康 (104)
7. 中医认为眼睛与健康有关系 (105)
8. 中医从口腔异味分析疾病 (105)
9. 中医看唇知病 (107)
10. 中医从五官看疾病 (107)
11. 中医认为喜伤心者，以恐胜之 (109)
12. 中医认为悲伤心者，以喜胜之 (109)
13. 中医以情胜情，治疗疾病 (110)
14. 中医如何治疗抑郁症 (111)
15. 中医如何调养心脏 (111)

16. 中医如何调养肝胆	(113)
17. 中医认为保护好脾胃可养生	(114)
18. 中医如何调养肺脏	(116)
19. 中医如何调解保养肾脏	(118)
20. 中医重视先天与后天的关系	(119)
21. 中医认为足心呼吸可降压	(120)
22. 中医认为女子不可百日无糖	(120)
23. 中医认为七窍是人精神的门户	(121)
24. 中医如何治疗男性更年期综合征	(122)
25. 中医认为音乐养生	(123)
26. 中医预防衰老的措施	(124)

第六部分 中医与老年病

1. 中医对老年病的认识	(129)
2. 中医认为老年人易因邪气致病不利于养生	(129)
3. 中医认为老年人应注意后天之本	(130)
4. 中医认为老年人要注意背部保暖	(130)
5. 中医认为冬天老年人宜静多于动	(131)
6. 中医认为老年人患病后康复较慢	(132)

第七部分 中医季节养生

1. 中医四季养生	(135)
2. 中医认为天气、气候与人体养生有关	(135)
3. 中医春季养生法	(136)
4. 中医夏季养生法	(137)
5. 中医认为夏季养生防内火	(138)
6. 中医秋季养生法	(138)

第八部分 中医养生其他方法

1. 中医认为调解好睡眠有利于养生 (143)
2. 中医对“独睡”的认识 (144)
3. 中医学的性养生观 (145)
4. 中医认为节欲保精可养生 (147)
5. 中医养生论“房中术七损” (147)
6. 中医认为唾液可养生 (148)
7. 中医认为养生要讲平衡 (149)
8. 中医认为生活有规律有利于养生 (150)
9. 中医认为静坐养神 (151)
10. 中医认为提高元气有利于养生 (152)
11. 中医认为延缓衰老要有的放矢 (153)
12. 中医排毒的八种方法 (154)
13. 中医养生注意重点 (155)
14. 中医养生要顺应自然 (156)
15. 中医认为经常洗漱有利养生 (157)
16. 中医认为劳而有节方能养生 (158)
17. 中医认为养生要牢记“五忌” (159)
18. 中医养生“八法” (161)
19. 中医养生“七要诀” (162)
20. 中医养生“六字气诀” (163)
21. 中医认为人有四大保健区 (163)
22. 中医认为常用灸穴有利于人养生 (164)
23. 为什么按摩是最简便的养生方法 (166)
24. 中医认为按摩足部可养生 (166)
25. 中医简便易行的养生按摩法 (167)
26. 中医认为摩腹可养生 (171)
27. 中医健身技巧 (173)

28. 中医认为多晒太阳有利于养生	(173)
29. 中医认为活血化淤有利于妇女养生	(174)
30. 中医认为老年人游览山川有利于养生	(176)
31. 中医认为尊重自然是养生的根本	(176)
32. 中医认为养生主要在于保健	(177)

第九部分 中药与养生

1. 中药抗衰老的主要作用	(183)
2. 抗衰老养生中药的分类	(184)
3. 中药抗衰老药的功能	(184)
4. 中医认为药物调养可养生	(187)
5. 中医养生药膳的特点	(189)
6. 中药如何进补	(192)
7. 中医认为补养要注意“五忌”	(193)
8. 中医认为人应合理使用补药	(194)
9. 中医如何进行虚补	(196)
10. 中医滋阴补血类抗衰老方药的功能	(198)
11. 中医固涩安神类抗衰老方药的功能	(199)
12. 中医健脾益气类抗衰老方药的功能	(200)
13. 中医补肾壮阳类抗衰老方药的功能	(201)
14. 中医冬令进补有“六戒”	(203)
15. 哪些中药可以壮阳	(204)
16. 中医中药对阳痿有何疗效	(204)
17. 中医认为西洋参可养生	(205)
18. 对肝肾损害的中药有哪些	(207)
19. 服用中药应注意哪些问题	(208)
20. 藏药浴	(209)
21. 为什么藏药珍贵	(209)

- 22. 中药与藏药有什么不同 (210)
 - 23. 单味抗衰老中药有哪些 (211)
 - 24. 中医认为人使用抗衰老药应注意其副作用 (226)
-

第十部分 中药新宠：松树与养生

- 1. 民间常用的“长寿药” (231)
- 2. 祝寿更助寿的青松 (232)
- 3. 不是仙丹，胜似仙丹 (234)
- 4. 松树各部位的药用与养生 (238)
- 5. 松树提取物的食疗应用与养生 (244)
- 6. 松树制品的魅力 (251)
- 7. 传统药食膳谱里的松树应用于养生 (253)

第一部分

中医养生概论