

ZHONGYIXUE YU
MINZU CHUANTONG
TIYU YANGSHENG

中医学

与

民族传统体育养生

主 编 陈玉凤



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主编 陈玉凤
编者 熊 健 钟 艳 李谋涛
符逢春 李健阳

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中医学与民族传统体育养生/陈玉凤主编. —北京: 人民军医出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5091 - 4447 - 3

I. ①中… II. ①陈… III. ①民族形式体育—应用—养生—中国 IV. ①R212 ②G852. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 249356 号

策划编辑: 秦伟萍 张伏震 文字编辑: 李伟民 责任审读: 伦踪启

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8723

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9.25 字数: 219 千字

版、印次: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~2500

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书共分十章，包括绪论、阴阳五行学说、藏象、精气血津液、经络、腧穴、病因与预防、中医养生、民族传统体育养生、中医学与民族传统体育养生。本书将博大精深的中医学基本知识、基本理论、基本技能加以精选，提炼浓缩，用通俗易懂的语言进行描述，在讲述中医理论的同时结合民族传统体育项目运动实践，让民族传统体育专业学生及体育养生爱好者在学习体育专业知识的同时，了解祖国医学与民族体育的文化渊源，更进一步理解民族传统体育的理论精髓，提高其文化素质和改善其知识结构。本书适合高校民族传统体育专业学生、体育养生爱好者、体育管理者阅读参考，还可作为民族传统体育学科建设参考书。

前 言

民族传统体育养生是中国传统文化的重要组成部分，是汇儒、道、佛、医、武的思想精华，以阴阳、脏腑、气血、经络等理论为基础，以养精、气练、调神为运动的基本特点，以动形为基本的锻炼形式。民族传统体育与祖国医学同属中国传统文化，有着共同的文化渊源。

本书在编写中注意突出中医学的整体观念和辨证论治的理论特点，强调中医学理论和方法在民族传统体育专业中的作用和地位，用阴阳理论指导运动的虚、实、动、静；用开阖升降指导运动的屈伸、俯仰；用整体观念说明运动健身中形、身、气、血、表、里的协调统一。本书将博大精深的中医学的基本知识、基本理论、基本技能加以精选，提炼浓缩，用通俗易懂的语言进行描述，让民族传统体育专业学生、体育养生爱好者在学习体育专业知识、现代医学基础知识的同时，了解祖国医学与民族体育的文化渊源，熟悉祖国医学的基本特点、基本理论，更进一步理解民族传统体育的理论精髓，提高其文化素质和改善知识结构。

参加本书编写的有吉首大学体育科学学院陈玉凤副教授（第一章、第四章、第八章、第十章）、吉首大学医学院熊健讲师（第三章）、湖南中医药大学钟艳博士、副教授（第五章、第六章）、宁波大学体育科学学院李健阳副教授（第二章）、湖南

省中医药专科学校符逢春副教授（第七章）、吉首大学研究生部李谋涛（第九章），全书由陈玉凤副教授统稿。

吉首大学体育学院刘少英教授、龙佩林教授、周道平教授对书稿进行审阅并提出许多宝贵的意见，吉首大学体育科学学院硕士研究生高全威同学和吉首大学医学院学生杜璇为本书的修改付出了辛勤劳动。本书在出版过程中还得到吉首大学校长白晋湘教授的指导，在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中虽经多次修改，但由于我们的水平有限，不足之处敬请广大读者批评、指正。

编 者

2010年8月26日

目 录

第一章 绪论

- 第一节 中医理论体系的形成和发展 1
- 第二节 中医理论体系的组成 5
- 第三节 民族传统体育养生的形成与发展 14

第二章 阴阳五行学说

- 第一节 阴阳学说 21
- 第二节 五行学说 29

第三章 藏象

- 第一节 五脏 41
- 第二节 六腑 58
- 第三节 脏腑之间的关系 66

第四章 精、气、血、津液

- 第一节 精 78
- 第二节 气 81
- 第三节 血 89
- 第四节 津液 92
- 第五节 气血精津液的关系 95

第五章 经络

- 第一节 经络的概念和经络系统的组成 100

第二节 经络的作用及经络理论的临床应用 106

第三节 经络的循行与分布 109

第六章 腧穴

第一节 腧穴的分类和命名 127

第二节 腧穴的主治特点和规律 129

第三节 腧穴的定位方法 131

第四节 各部位常用穴位 137

第七章 病因与预防

第一节 病因 184

第二节 防治 194

第八章 中医养生

第一节 中医养生的基本理论 198

第二节 中医养生的基本原则 203

第三节 中医养生的方法 208

第九章 民族传统体育养生

第一节 概述 239

第二节 民族传统体育养生内容 244

第三节 民族传统体育养生的发展 261

第十章 中医学与民族传统体育养生

第一节 中医学与民族传统体育养生的历史进程 269

第二节 中医学与民族传统体育养生 276

第一章

绪 论

第一节 中医理论体系的形成和发展

中医学是研究人体生理、病理、疾病的诊断与防治以及摄生康复的一门传统医学科学，具有独特的理论体系。

中医学理论体系是由中医学的基本概念、基本原理，以及按照中医学逻辑演绎程序从基本原理推导出来的科学结论，即科学规律而构成的，是以气一元论和阴阳五行学说为哲学基础，以整体观念为指导思想，以脏腑经络的生理和病理为核心，以辨证论治为诊疗特点的独特的医学理论体系。

一、中医学理论体系的形成

中医学发源于先秦，其理论体系形成于战国到秦汉时期。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，通过长期的医疗保健的经验积累和理论总结而形成的。

（一）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，也确立了中医学的整体的研究方法，使中医学以联系的、发展的、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。中医学运用哲学的概念和范畴，去观察事物，借以阐明中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。中医学虽然来自长期的经验积累，但并没有像其他经验科学一样被科学实验方法所淘汰，其根本原因在于中医学理论充满了朴素的唯物论和自发的辩证法思想，具有深刻的哲学渊源。

（二）社会自然科学的渗透

中医学理论体系形成的标志是《黄帝内经》的问世。《黄帝内经》吸收了秦汉以前的天文、历法、气象、数学、生物、地理等多种学科的重要成果，在气一元论、阴阳五行学说指导下，总结了春秋战国以前的医疗成就和治疗经验，确定了中医学的理论原则，系统地阐述了生理、病理、经络、解剖、诊断、治疗、预防等问题，建立了独特的理论体系，成为中医学发展的基础和理论源泉。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，如诊断、证候、治则、方药功效的确立等都是如此。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、中医学理论体系的发展

中医学理论体系的发展是随着中国社会文化科学技术的发展,通过历代医家和人民群众在长期与疾病斗争的实践中,运用相应历史时期的先进文化科学技术成就,不断地完善、提高而发展的。因此,中医学理论体系的发展反映了相应历史时期的文化科学技术水平。

在中医学理论发展的过程中,上自晋、唐、宋、金、元,下迄明清的许多医家,在《黄帝内经》《伤寒杂病论》等经典著作的基础上,在各自的临床经验和理论研究中,均从不同角度发展了中医学理论体系。

1. 魏晋隋唐时期 晋·王叔和著《脉经》,丰富了脉学的基本知识和理论。皇甫谧的《针灸甲乙经》是一部针灸学专著。隋·巢元方的《诸病源候论》是一部病因、病理和证候学专著。唐·孙思邈的《千金要方》《千金翼方》以及王焘的《外台秘要》等,集唐以前医学之大成,从理论到临床均有新的发展。

2. 宋金元时期 自宋以后,迄至明清,许多医家在继承了前人已有成就的基础上,根据各自的实践经验,勇于创新,提出自己的独到见解,从而使中医学术有了新的突破和发展。各种专科和综合性论著层出叠见。其中,金元四大家对中医学理论的发展作出了重要的贡献。刘完素以火热立论,力倡“六气皆从火化”“五志过极皆能生火”,用药多用寒凉,火热在表,治以辛凉甘寒,所以被称为“寒凉派”。刘氏之火热理论,促进了温病学说的发展,对温病学说的形成有深刻的影响。张从正认为病由邪生,攻邪已病,主张“邪去则正安”,用汗、吐、下三法以攻邪,所以被称为“攻下派”。李东垣提出了“内伤脾胃,百病由生”的内伤学说,治疗重在升补脾阳,被称为“补土派”。朱丹溪提出“阳常有余,阴常不足”之论,治病以滋阴

降火为主，因此被称为“养阴派”。金元四大家各具特色，各有创见，均从不同角度丰富和发展了中医学，促进了中医学理论和临床实践的发展。

3. 明清时期 薛立斋、孙一奎、赵献可、张景岳、李中梓等大都重视脾肾，善于温补。温病学派的出现，标志着中医学学术发展又取得了突出成就。吴又可创立了传染病病因学的“戾气学说”的新概念，提出了治疗传染病的较完整的学术见解，著成《温疫论》，为温病学说的形成奠定了基础。叶天士《温热论》，首创卫气营血辨证；吴鞠通《温病条辨》，创三焦辨证；薛生白《湿热病篇》，指出“湿热之病，不独与伤寒不同，且与温病大异”；王孟英《温热经纬》“以轩岐仲景之文为经，叶薛诸家之辨为纬”。这些温病学家大胆地突破了“温病不越伤寒”的传统观念，创立了以卫气营血、三焦为核心的一套比较完整的温病辨证论治的理论和方法，从而使温病学在证因脉治方面形成了完整的理论体系。温病学说和伤寒学说相辅相成，成为中医治疗外感热病的两大学说，在治疗急性热病方面作出了巨大的贡献。

4. 新中国成立后 中医学理论取得了长足的进步，在研究的广度和深度及方法上均超过了历史任何时期。当代中医学理论的研究，以系统整理、发扬提高为前提，运用传统方法和现代科学方法，多学科、多途径地逐步揭示了中医学理论的奥秘，使中医学理论出现了不断深化、更新，并有所突破的态势。

在中医学文献的系统整理与研究方面，以中医高等院校统编教材《中医学基础》为标志，构筑了中医基础理论的基本体系。在中医学理论的研究方法上，除运用文献方法研究中医学理论的本源，进一步揭示其学术内涵外，利用多学科知识和方法研究中医学理论则是当代中医学理论研究的重要特点。如泛系理论与辨证论治、天文学与五运六气、太极阴阳理论、运气

与气象、控制论与治法理论、气与场、气与量子力学等研究成果的发表，使中医学理论研究与当代前沿科学相沟通，具有强烈的时代特点和创新意识。

运用现代医学及其他现代科学知识和方法，特别是实验方法，使中医基础理论研究的方法从经学的、经验的、自然哲学的方法上升为现代科学技术方法，如从肌电、皮肤温度、皮肤电阻、血流图、超声波、激光及同位素追踪、微观解剖、内分泌、神经化学等多方面研究，证实了经络现象是客观存在的。关于经络的实质，则提出了神经体液说、低阻抗说、皮质内脏相关说、第三平衡系统论、波导论和液晶态说等学说，这些学说尚有待进一步验证、探索。

第二节 中医理论体系的组成

一、中医理论体系的基本内容

（一）阴阳五行

1. 阴阳学说 阴阳学说是在“气”的基础上建立起来的，与气一元论紧密地结合在一起，是中国古代朴素的对立统一理论。阴阳是标示事物状态特征的范畴，一是代表两种对立的特定属性，二是代表两种对立的特定的运动趋向或状态。阴阳是宇宙的总规律。但是阴阳范畴不仅具有对立统一的属性，而且还具有另外一些特殊物质的规定与现代辩证法的矛盾范畴。

2. 五行学说 五行学说是中国古代朴素的普通系统论。中医学运用五行学说，从系统的整体观点观察事物，认为任何一个（类）事物的内部都包含着具有木、火、土、金、水五种功能属性的成分或因素，并且木、火、土、金、水这五个方面按

照一定规律相互联系,形成这一事物的整体功能结构。五行结构系统,通过与反馈机制相似的生克乘侮关系,保持系统的稳定性和动态平衡,从而论证了人体局部与局部、局部与整体之间的有机联系,以及人与环境的统一。五行学说朴素的系统观念是现代系统理论的原始形态,在最一般的原则上与现代系统论相一致。但五行学说是一种朴素的系统理论,不可能像现代系统论那样更科学地阐明所有系统结构的一般关系和一般规律。

(二) 藏象经络腧穴

1. 藏象学说 藏象学说是研究人脏腑活动规律及其相互关系的学说。它认为人体是以心、肝、脾、肺、肾五脏为中心,以胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦六腑相配合,以气、血、精、津液为物质基础,通过经络使内而脏腑,外而五官九窍、四肢百骸,构成一个有机的整体,并与外界环境相统一。它是中华民族劳动人民和医学家,通过长期对人类生命活动的观察研究和防病治病的实践,并以阴阳五行理论为指导,逐步形成和发展起来的学说,对中医诊治与预防疾病、养生与康复有重要的指导意义。

2. 经络学说 经络学说是研究人体经络系统的组成、循行分布及其生理功能、病理变化以及指导临床治疗的理论。经络是人体运行气血的通道,纵横交贯,网络全身,将人体内外、脏腑、肢节联成为一个有机的整体。人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位为腧穴,是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位。从内通向外,反映病痛;从外通向内,接受刺激,防治疾病。腧穴又是疾病的反应点和治疗的刺激点。

(三) 病因病机

1. 病因学说 病因学说是研究各种致病因素的性质和致病

特点的学说。中医学认为，疾病的发生是致病因素作用于人体后，正常生理活动遭到了破坏，导致脏腑经络、阴阳气血失调所致。病因可分为六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）、疫疠、七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）、饮食失宜、劳逸失当、外伤、胎传等。中医学对病因的认识，是通过对患者的症状、体征进行分析推求而得来的，并能为治疗用药提供依据，这种方法称为审证求因或辨证求因。按照症状、体征、证候来建立病因概念，是中医学确认病因的特殊标准和主要特点。

2. 病机学说 病机学说是研究疾病发生、发展和演变机制的学说。其内容包括发病机制、病变机制和病程演化机制三部分。发病机制是研究人体疾病发生的一般规律的学说。中医学认为疾病的发生关系到正气和邪气两个方面，即“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”。病变机制简称病机、病理，是研究人体病理变化规律的学说，包括邪正盛衰、阴阳失调、气血精津液失常以及脏腑经络失常等病理变化的一般规律。病程演变机制是研究疾病发生、发展和结局的一般规律的学说，包括病位传变、病理转化、疾病转归与复发等。

（四）诊法辨证

诊法，指望、闻、问、切四种诊察疾病的方法，简称四诊。望诊是对患者的神色、形态、五官、舌象以及排出物等进行有目的地观察，以了解病情，测知脏腑病变。闻诊是从患者语言、呼吸等声音以及由患者体内排出的气味以辨别内在的病情。问诊是通过对患者及知情者的询问，以了解患者平时的健康状态、发病原因、病情经过和患者的自觉症状等。切诊是诊察病人的脉象和身体其他部位，以测知体内变化酌情况。在四诊之中，以望神、望面色、舌诊、问诊、脉诊为要。四诊各有其特定的诊察内容，不能互相取代，必须四诊合参，才能系统而全面地

获得临床资料，为辨证提供可靠依据。

（五）预防治则

1. 预防 预防是采取积极的预防或治疗手段，防止疾病的发生和发展。

2. 未病先防 未病先防即在疾病发生之前，做好各种预防工作，以防止疾病的发生。要防病必先强身，欲强身必重摄生。摄生又称养生，是根据生命发展的规律，采取能够保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的手段，所进行的保健活动。

3. 既病防变 既病防变指未病之时，注重防患于未然。一旦发病，当注意早期诊断和早期治疗。早期诊断以防止疾病由轻浅而危笃，早期诊断、早期治疗，是既病防变的关键，一方面可控制病邪蔓延，另一方面又可以避免正气的过度损耗，易于治疗和恢复健康。

4. 治则 治则即治疗疾病的法则或原则，是治疗疾病的观念和确定治法的原则，对临床立法、处方具有普遍指导意义。治病求本、知常达变、因势利导和以平为期是中医治疗疾病的基本观念。而正治反治、治标治本、调理阴阳、调和气血、调理脏腑、形神兼顾、病证相参、因异制宜等则是中医治疗疾病的基本原则。治法是在治则指导下所确定的具体治疗措施，治则指导治法，而治法体现治则。

（六）康复养生

康复是指改善或恢复人体脏腑组织的生理功能，即采用各种措施对先天或后天各种因素造成的脏腑组织功能衰退或功能障碍进行医疗，从而使其生理功能得以改善或恢复。康复不仅是身体的复健，而且更重要的是心神的康复，故中医学认为康复是身心的康复。

中医养生是在中医理论指导下，研究中国传统的颐养心身、增强体质、预防疾病、延年益寿的理论和方法的学问，历史悠久，源远流长，为中华民族的繁衍昌盛作出了杰出的贡献。

二、中医理论体系的基本特点

（一）整体观念

中医学把人体内脏和体表各部组织、器官看成是一个有机的整体，同时认为四时气候、周围环境等因素对人体生理病理有不同程度的影响，既强调人体内部的统一性，又重视机体与外界环境的统一性，这就是中医学整体观念的主要内容。

1. 人是一个有机整体 就形体结构言，人体是由若干脏腑器官构成的。这些脏腑器官在结构上是不可分割、相互关联的。每一脏腑都是人体有机整体中的一个组成部分，都不能脱离开整体而独立存在，属于整体的部分。就功能活动言，形体结构和生命物质的统一性，决定了功能活动的统一性，使各种不同的功能活动互根互用，协调和谐，密切联系。人体各个组织器官都有各自不同的生理功能，这些不同的生理功能又都是整体功能活动的组成部分，从而决定了机体的整体统一性。人体各个组成部分之间，在结构上是不可分割的，在生理上是相互联系、相互制约的，在病理上是相互影响的。机体整体统一性的形成，是以五脏为中心，配合六腑，通过经络系统“内联脏腑，外络肢节”的作用实现的。五脏是构成整个人体的五个系统，人体所有组织器官都包括在这五个系统之中。人体以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官有机地联系起来，构成一个表里相关、上下沟通、密切联系、协调共济、井然有序的统一整体，并且通过精、气、神的作用来完成机体统一的功能活动。这种五脏一体观充分地