



【走进中国丛书】

中医养生读本

Zhongyi Yangsheng Duben



赵哲伟 ©编著



对外经济贸易大学出版社

University of International Business and Economics Press

【走进中国丛书】
中医养生读本

Zhongyi Yangsheng Duben

赵哲伟 ©编著

对外经济贸易大学出版社
中国·北京



图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生读本/赵哲伟编著. —北京: 对外经济贸易大学出版社, 2010
(走进中国丛书)
ISBN 978-7-81134-840-8

I. ①中… II. ①赵… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 181461 号

© 2010 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

中医养生读本

赵哲伟 编著

责任编辑: 岳伟王煜

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029

邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

山东省沂南县汇丰印刷有限公司印装 新华书店北京发行所发行

成品尺寸: 140mm × 203mm 3.375 印张 62 千字

2010 年 10 月北京第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81134-840-8

印数: 0 001 - 3 000 册 定价: 11.00 元

序

始于 20 世纪 80 年代的中国经济的快速成长及国力迅速崛起是一个具有世界意义的历史性的大事件。它不仅导致中国出现崭新的面貌，而且也在整体上改变了世界的格局。过去三十年里最引人瞩目的国际动向之一，就是中国以全新姿态和极大热情越来越深入地融入国际社会，而世界各国也越来越关注中国。在这样一个背景下，中外交流达到了波澜壮阔和细致入微的程度，无论广度与深度，都是历史上从未有过的。作为中外交流的一个组成部分，海外各国学习中文和中国文化的人士与日俱增，学习中文和认识、了解中国已经成为当今世界的一种国际文化潮流。

简而言之，学习中文与认识、了解中国其实是紧密相关而又有分有合的。学习中文是认识 and 了解中国的开端，而学习中文的同时，也就在自觉或不自觉地逐渐加深对中国社会、历史和文化的体认。学习中文的最终结果，对绝大部分学习者来说，都不仅仅是熟练地掌握中文，也必然是对中国国情民情有了客观的认识和深刻的了解。也就是说，学习中文好比是登山，越是往上攀登，就越需要加深对中国社会、历史和文化的认识与了解，当登上山峰的顶端，学习者就具有了广阔的视野和清晰的视角，就能够凭借熟悉甚至是洞察中国国情民情，而在中外交流的各项事业中游刃有余，让个人的抱负和生活、工



作中的目标得以顺利实现。

从教学的角度说，中文教材和介绍中国国情民情的读物应该是国际汉语推广这辆时代列车上的两组轮子。中文教材是基础，而介绍中国国情民情的读物则是在基础上的提高。缺少基础，不可能对中国的国情民情有真正的认识 and 了解；如果只局限在语言的层面，不去深入学习中国社会、历史和文化方面的各种知识，中文应用的范围、前景也必然会大打折扣。只有把这两者结合在一起，才能够给海外学习者创造一个最佳的教材搭配，使学习者在整个学习过程中得到最好的教育。目前，海内外各种中文教材如雨后春笋不断涌现，但相对而言，介绍中国国情民情的读物则数量有限，不能充分满足学习者的迫切需求。很显然，这样的局面不利于国际汉语推广又快又好地进行，对日渐增加的海外学习者来说，也是一个明显的缺憾。

从根本上说，人们学习第二语言，都很少是因为语言本身的魅力所致，而是由语言背后的国情、文化所具备的吸引力决定的。一种国际强势语言，其背后必然有强大的国力、发达的文化作为支撑，语言不过是强大国力和发达文化的媒介。在过去的三十年里，中国的重新崛起已经是一个不争的事实，世界各国学习中文也已经随之而形成了热潮，海外人士了解中国的兴趣已经愈来愈浓厚。在这样一个形势下，国际汉语推广所包含的一个重要的方面，就是要让世界各国汉语学习者有机会学习、认识、了解中国国情民情。

《走进中国丛书》是专门为海外和来华留学学习中文且具

备一定的中文阅读能力、有兴趣了解中国社会、历史和文化的读者编写的。这套丛书可以作为学习汉语的系列课外读物，包括以下七个方面：

1. 历史文化读本；
2. 民俗节日读本；
3. 风土人情读本；
4. 风景名胜读本；
5. 社会经济读本；
6. 科技博览读本；
7. 中医养生读本。

其中每本书含 25~30 篇短文，文章围绕每本书的主题，选取中国社会具有代表性、特色性、先进性、创新性的题目编写而成，其语言尽量通俗易懂，避免生僻词语。

我们希望这套丛书是一个窗口，能够让海外学生、来华学子从中看到中国社会、历史和文化的概貌与特色，同时我们也希望它是一座桥梁，能够让海外学生、来华学子通过它而更加了解中国的国情民情，为今后的学习、生活和工作提供便利。

编著者

2010 年 10 月

目 录

中医养生的特点	/ 1
中医养生的原则	/ 5
《黄帝内经》与中医养生	/ 9
情志与健康	/ 13
调神养生法	/ 16
起居养生法	/ 20
睡眠与养生	/ 23
饮食与养生	/ 26
药物养生法	/ 29
运动养生法	/ 33
五禽戏与养生	/ 37
太极拳与养生	/ 40
八段锦与养生	/ 43
易筋经与养生	/ 46
针灸养生法	/ 49
常用的针灸保健方法	/ 52
按摩养生法	/ 55
常用的保健按摩手法(一)	/ 58



常用的保健按摩手法(二) / 61

保健防病按摩法 / 64

穴位养生按摩法 / 67

沐浴与养生 / 70

香薰与养生 / 73

春季养生 / 76

夏季养生 / 79

秋季养生 / 82

冬季养生 / 85

眼睛养生法 / 89

颜面养生法 / 92

口腔养生法 / 96

中医养生的特点

中医养生是中华民族优秀传统文化的精华，是中华民族长期同疾病作斗争的经验总结。中医养生历史悠久，是中医学的重要组成部分，以颐养身心、增强体质、预防疾病为宗旨，通过综合性的养生保健活动，达到强身防病、延年益寿的目的。我们这里所指的养生，其中，所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意；总之，养生就是保养生命的意思。

中医养生学是中医医疗经验的总结，是一门既有独立性，又涉及多领域的实用性学科。中医养生的特点表现在以下几个方面：

1. 中医养生是以中医理论为指导的。中医理论体系是以整体观为指导思想的，中医养生把人与自然、人与社会以及人体自身都视为一个整体，要求获得长寿，就必须顺应自然、支配自然和改造自然，并高度重视人体自身的完整统一性。此外，中医理论体系是以辨证论治为诊疗特点的，中医养生强调针对不同的人、不同的地区以及不同的时令来选择适宜的方法，主张因人、因地、因时制宜的养

生原则。

2. 中医养生是以和谐适度为宗旨的。中医养生认为世界上一切事物都有个适度的问题，否则适得其反。人的生命活动及脏腑器官等，也都有其一定的承受能力，养生保健不能超过这个限度。在情志活动、饮食五味、体力支出等方面要适度，量力而行，不要破坏人体自身的生理稳态，影响其生存状况。

3. 中医养生是以预防疾病为核心的。中医养生的重要意义就是预防疾病，防止疾病的发生、演变和复发是中医养生的核心内容。要想长寿就必须做到未病先防、已病防变和病愈防复，将此与长寿统一起来，创立了养生学说的“治未病”思想，并构建出中医养生的具体操作方法。中医养生将预防疾病与延缓衰老有机统一起来，相辅相成。

4. 中医养生是以综合调摄为准则的。在中医理论的指导下，中医养生提出了综合调摄的准则，所采取的手段和方法更是丰富多彩，如调养精神、气功导引、针灸推拿、食养食疗、药养药疗、日常护理等。由于人们追求健康长寿绝非一朝一夕就能奏效，必须综合调摄，各取所需，持之以恒，才能内养外调、扶正祛邪，以获取养生保健的最佳效果。

词语解释

1. 中医

zhōng yī

中国传统医学，是研究人体生理、病理，以及疾病的诊断和防治等的一门科学。

2. 颐养

yí yǎng

保养；保护调养。

3. 延年益寿

yán nián yì shòu

延长寿命。

4. 因地制宜

yīn dì zhì yí

根据当地的具体情况，制定或采取适当的措施。因：根据；制：制定；宜：适宜的措施。

5. 情志

qíng zhì

喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等人的七种情绪。

6. 量力而行

liàng lì ér xíng

量：估量；行：行事。按照自己力量的强弱去做，不要勉强。

7. 治未病

zhì wèi bìng

该词语最早见于《黄帝内经》，是指采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法，是中医学的核心理念之一，也是中医预防保健的重要理论基础和准则。

8. 相辅相成**xiāng fǔ xiāng chéng**

辅：帮助。两件事物互相配合，互相辅助，缺一不可。

9. 调摄**tiáo shè**

调理保养身体。

10. 持之以恒**chí zhī yǐ héng**

持：保持，坚持；恒：恒心。有恒心地长期坚持下去。

11. 扶正祛邪**fú zhèng qū xié**

祛：去除。扶持正气，去除邪气。采取扶助正气为主，使正气加强，从而达到驱除病邪目的的治疗原则。

中医养生的原则

中医养生内容博大精深，经验丰富，经过千百年的实践，逐渐形成了一系列有效的养生原则。

1. 顺应自然。中医养生始终主动效法和顺应天地自然阴阳的变化规律，养生保健与自然规律保持协调一致。春夏秋冬四时对人的情志变化、气血运行、脏腑经络功能、疾病发生等方面会产生影响，我们应该遵循四时变化规律，采取相应的养生方法。人的阴阳之气一天之内随着昼夜阴阳消长进退也会发生相应的改变，昼夜阴阳变化主要以影响人之阳气为主，阳气在白天多趋向于表，夜晚多趋向于里。我们可以根据自然界昼夜阴阳变化与人阴阳之气相应的原理，安排好日常生活作息，既提高人体适应自然环境的能力，又不违背昼夜变化的阴阳规律，以期达到良好的养生效果。

2. 形神共养。形，指形体，即肌肉、血脉、筋骨、脏腑等组织器官；神，指情志、意识、思维为特点的心理活动现象以及生命活动的全部外在表现。中医养生主张形神共养，既不仅要注意形体的保养，而且还要注意精神的摄

养，以使形体健壮，精神充沛，两者相辅相成，相得益彰，从而身体和精神都得到均衡统一的发展。在形神关系中，“神”起着主导作用，中医养生以“调神”为第一要义，养生必须充分重视“神”的调养，要求精神情志保持淡泊宁静，减少不必要的名利和物质欲望，心态平和。此外，对于形体的保养也应该遵循自然规律，做到生活规律、饮食有节、劳逸适度、坚持锻炼，这样才能有效地增强体质，促进健康。

3. 动静结合。动静关系是一对哲学范畴，中医养生以此为原则，强调动静平衡和动静结合。运动和静养是中国传统养生防病的准则，静以养神，动以养形。中医养生主张动静结合、刚柔相济，能将动和静，劳和逸，紧张和松弛这些既矛盾又统一的关系处理得当，协调有方，对于颐养天年大有裨益。

4. 协调平衡。中医养生主张保持阴阳协调平衡，在人与自然、社会，人的脏腑、经络、气血津液之间维持相对稳定平和的状态。《黄帝内经》认为人体阴阳协调是健康长寿的基础，指出人体中阴阳调和、平顺，即“阴平阳秘”才能保持人体健康。一有失调，即为病理状态。所以，掌握生命活动的规律，围绕阴阳协调进行养生保健，在日常生活中保持一种平和、稳定的生理状态，才能获取最佳生活质量。

5. 保养精气。中医认为，正气的虚衰是疾病的发生和

早衰形成的主要原因。正气旺盛，是人体阴阳协调、气血充盈、脏腑经络功能正常的象征，是抵御病邪的根本所在。所以，中医养生非常注重养护人体正气。正气盛，则人体精力充沛，健康长寿；正气虚，则精神萎靡不振，多病早衰。中医认为，在保养精气方面，脾和肾两个脏器非常重要，历代养生家都把养护肾脏，调养脾胃作为养生的重要方法。养护好肾和脾，能有效提高机体免疫功能，协调全身机能，气血充盈，延年益寿。

词语解释

1. 博大精深

bó dà jīng shēn

博：广大，丰富。形容理论、学识、思想、作品等广博丰富，深奥精微。

2. 阴阳

yīn yáng

阴气与阳气的合称，事物普遍存在的相互对立的两种属性，阴阳相反相成是事物发生、发展、变化的规律和根源。

3. 气血

qì xuè

中医指人体内气和血的统称。中医学认为气与血各有其不同作用而又相互依存，以营养脏器组织，维持生命活动。

4. 经络

jīng luò

经脉和络脉的统称。中医认为，经络是运行气血、联系

脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

5. 表里 **biǎo lǐ**

表里是辨别病位外内浅深的一对纲领，表与里是相对的概念。

6. 淡泊 **dàn bó**

对于名利淡漠，不看重，清心寡欲。

7. 大有裨益 **dà yǒu bì yì**

大有：许多；裨益：益处、好处。形容益处很大。

8. 津液 **jīn yè**

津与液的合称，是人体一切正常水液的总称，包括各脏腑的内在液体及其正常的分泌物，如胃液、肠液、唾液等，习惯上也包括代谢产物中的尿、汗、泪等。

9. 刚柔相济 **gāng róu xiāng jì**

刚强的和柔和的互相补充，使恰到好处。

Ⅲ 《黄帝内经》与中医养生

《黄帝内经》是中国传统医学的重要经典著作之一，是中国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。

《黄帝内经》成书于大约 2000 年前的秦汉时期，包括《素问》81 篇和《灵枢》81 篇，各 9 卷。它分别从阴阳五行、天人相应、五运六气、脏腑经络、病机、诊法、治则、针灸等方面，结合当时哲学和自然科学的成就，作出了比较系统的理论概括和认识。《黄帝内经》总结了先秦医药学的经验，吸收了诸子百家养生思想，正式确立了中医养生学体系。

《黄帝内经》对于人类生命有着精妙的观察和科学的概括。它指出“精”是构成人体的原始物质，又是人体生命活动的原动力。同时，“气”对生命也具有同样的意义，“气”之盛衰与人之健康息息相关。它认为人生于天地之间，一切生命活动与自然密切相关，因此，天人相应思想贯彻始终，表现在各个方面。此外，它还论述了昼夜晨昏、