

上海市中医药学会健康工作委员会推荐

养生

其实很简单

YANGSHENG
QISHI HEN JIANDAN

主编 凌昌全 朱德增



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

养生其实很简单

主 审：王庆其
主 编：凌昌全 朱德增
副主 编：岳小强 顾 伟 方凡夫
编 委：（按姓氏笔画为序）
 王丽娜 方凡夫 白玲玲
 朱群邦 朱德增 刘 龙
 孙 振 岳小强 周 菲
 郑国银 凌昌全 顾 伟
 黄婧慧 舒 适

第二军医大学出版社

内 容 提 要

本书对于中医的有关理论和实际运用做了深入浅出的描述,从多个角度对自我保健、健康养生进行了详细的解说,不仅可供相关的患者参考使用,还非常适合对中医养生感兴趣的广大读者阅读与学习。

图书在版编目(CIP)数据

养生其实很简单/凌昌全,朱德增主编. —上海:第二军医大学出版社,2011.1

ISBN 978-7-5481-0165-9

I. ①养… II. ①凌…②朱… III. ①养生(中医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 001474 号

出 版 人 陆小新
责任编辑 许 悦

养生其实很简单

凌昌全 朱德增 主编

第二军医大学出版社出版发行

(上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433)

全国各地新华书店经销

上海锦佳装璜印刷发展公司

开本:787×1092 印张:5 字数:126 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0165-9/R·970

定价:15.00 元

序 言

生命对于每个人来说,都只有一次。青春永驻、健康长寿,千百年来一直是人类梦寐以求的美好愿望。近几年来,随着我国社会、经济、科学、文化等的日益进步,人们的生活质量不断改善,对于健康的需求也有所提高。

当前,我国人均寿命已达 71.8 岁,接近发达国家水平,但健康寿命仅 62.4 岁,居世界第 81 位,而我们的邻国日本,健康寿命高达 74.5 岁,位居世界第 1 位。从东西方的生活方式对比中,我们不难发现,发达国家的人们在透支金钱,储蓄健康;而我们国内许多人却在忙着储蓄金钱,这当然往往是以透支健康为代价的。其实我们一定要明白,健康才是人生的第一财富。如果把健康比作是“1”,金钱、财富、地位等等都是“1”后面的“0”,如果没有了这个“1”,所有的“0”也就变得毫无意义。美国国立卫生研究院的研究发现,在引起疾病和死亡的四大因素中,不良生活方式与不良行为占 48.9%,生物因素占 23.2%,环境因素占 7.6%,而医疗保健因素仅占 10.3%。可见高质量的医疗服务虽然可以疗病除疾,但远不能为我们的健康提供有效的保障。



因此,生命健康的钥匙,并不在医生手里,而是掌握在每个人自己的手中。

在忙碌的生活中,我们该如何保持和增进健康?是不是有一定的诀窍和方法?答案是肯定的。在我国,对于健康长寿的探索,从遥远的古代就已经开始了。养生是我国古代人民保健强身、防病抗衰的主要手段。在漫漫的历史长河中,经过上千年的经验积累与不断发展,它已经发展成为具有独具特色的理论指导、丰富多样的方法手段以及适用广泛的系统实践为特征的一门相对独立的实用学科。

本书力求以深入浅出的语言,向读者介绍中华养生的有关理论、方法和实践,希望读者通过阅读这一手册,能够理解养生的基本理论,掌握一些实用的养生方法,并把养生技能融入到日常生活中,把健康钥匙掌控在自己手中!

编 者

2010年9月

目录



CONTENTS

序言	1
第一章 什么是养生	1
第二章 养生的精髓——和	6
第三章 养生的三大基本理论	11
第一节 阴阳学说	11
第二节 五行学说	15
第三节 体质学说	19
第四章 养生的三大着眼点	24
第一节 保精——精是生命的源泉	24
第二节 养气——气是生命的动力	26
第三节 调神——神是生命的主宰	29
第五章 养生的三大基本原则	32
第一节 法天顺地	32
第二节 正气为本	36
第三节 综合调养	38
第六章 常用的养生方法	40
第一节 起居养生法	40
第二节 饮食养生法	45
第三节 运动养生法	49
第四节 精神养生法	73
第五节 针灸按摩养生法	77
第六节 药物养生法	83





第七节 其他养生法	90
第七章 遵四时养生	95
第一节 春季养生	95
第二节 夏季养生	103
第三节 秋季养生	110
第四节 冬季养生	117
第八章 辨体质养生	124
第一节 气虚体质的养生	124
第二节 血虚体质的养生	127
第三节 阴虚体质的养生	130
第四节 阳虚体质的养生	133
第五节 痰湿体质的养生	136
第六节 血瘀体质的养生	139
第七节 气郁体质的养生	141
第八节 湿热体质的养生	144
第九节 过敏体质的养生	147



第一章 什么是养生

一、养生的概念

养生,在我国古代又被称为“摄生”、“道生”,所谓“养”,是保养、调养、护养、补养的意思;“生”即生命、生存、生长。养生就是人们为了提高生存质量、获得健康长寿,根据对生命发展规律的认识所进行的保养身体、减少疾病、增进健康、延长寿命的行为,是一种主动的、灵活的、综合性的保健活动。

中华养生源远流长,道教在很早就提出了“我命在我不在天”的口号,认为生命之存亡,年寿之长短,并非决定于天命,而是取决于自身。只要经过适当的修炼,完全可以延寿,如果修炼有恒,日久年深,甚至可以“得道成仙”,并提出了静心守神、服食药饵、吐纳导引等具体的养生方法。神仙虽然遥不可及,但养生的理念和实践却由此深入人心。在我国现存的第一部中医典籍《黄帝内经》中指出:“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。”意思是说,远古时代那些懂得养生之道的人,会遵照自然界的规律,来合理安排自己的饮食起居、劳作休息,让自己的身体与精神都保持最佳的协调水平,就能够活到人类的自然寿命——百岁。这里的“道”,指的就是养生之道,说明养生已经成为当时古代人民的自觉行为。书中所提出的“法于阴阳,和于术数,起居有常,食饮有节,不妄作劳”等养生基本原则,一直被历代养生实践者所遵循,经过两千多年的发展,在其指导下已经形成了顺时养生、饮食养



生、精神养生、药物养生、运动养生、针灸按摩养生等丰富多彩的养生手段与方法,使养生成为中华传统文化和医学实践中的一朵奇葩,发展成为一门具有系统理论和独特实践模式的实用科学。

二、养生的特点

中华养生在历代养生家、医家和广大劳动人民的长期养生防病实践中,不断丰富、发展和完善,对中华民族的繁衍生息作出了卓越的贡献,并在世界范围内产生了深远的影响。简而言之,中华养生具有以下四个方面的显著特点。

(一) 完善的理论指导

中华养生是在“元气论”、“阴阳学说”等中国传统哲学理论的影响下,以中医学“天人相应”、“形神合一”、“体质学说”等为指导逐渐发展起来的。它在理论上认为,宇宙万物都由同一种物质——气所构成的。气可分为有形和无形两种存在形式,我们能够看到或感觉到的自然万物都是由无形的气凝聚而成的,是气在有形状态下的存在形式,而当这一物体死亡或消失后,即重新由有形化为无形之气,万物的产生与消亡无非是气之间的转化而已。万物因为同属一气而相互感应、相互联系、相互影响,一起遵循着宇宙的共同法则和演化规律。人作为茫茫宇宙间的一分子,也是由气所构成的,所以其生、老、病、死不可避免地受到自然规律的约束与影响。人想要保持健康、获得长寿,就必须效法天地,自觉地掌握和遵循自然规律,保持与自然的和谐。因此,中华养生理论的核心就是一个“和”字,一方面强调人与自然、社会是一个和谐的整体;另一方面则重视人体自身形体与功能、生理与心理等的协调一致。当前我国提出的建设社会主义和谐社会,强调和谐自然与和谐社会,在很大程度上也是基于对传统哲学中“天人相应”、“人法



自然”等理论的深刻认识与现代诠释。古人认为,阴阳的对立统一、协调平衡、互根互用、消长转化是自然界最基本的规律。人要在自然界生存与发展,首先必须顺应自然界的阴阳变化。“世界上找不到两片完全相同的叶子”,每一个人由于受先天遗传与后天环境等的影响,也会在形态结构、功能活动、心理性格方面形成固有的、相对



稳定的个体特征,这就是体质。平衡健壮的体质有利于保持健康,偏颇的体质则往往对某些特定的疾病存在着易感性。体质尽管相对稳定,但只要坚持合理的调养,并持之以恒,是可以被改变的。

基于以上认识,中华养生形成了效法天地、正气为本、形神共养、动静协调、审因施养、体质调整等养生的基本理论,把精、气、神视为人体的“三宝”,作为养生保健的核心,进而确定了指导养生实践的种种原则,形成了顺时调养、饮食调养、精神调养、药物调养、运动调养、针灸按摩调养等各种相应的养生手段与方法。

(二) 以“治未病”为核心理念

养生的根本目的是强身防病,强调“治未病”,这与以疾病为研究对象的现代医学目的有着根本的不同。当前,随着社会发展的加速、环境污染的加重和疾病谱系的变化等,曾经严重威胁人类生命健康的急性传染或感染性疾病的发病率退居次要地位,而由环境恶化、不良生活方式等引发的恶性肿瘤、心脑血管病等慢性疾患的发病率飞速上升,对于后一类疾患,现代医学往往缺少治愈的方法。因此,更为明智和现实的手段是预防为主,通过早期干预,及时控制,从而降低其发病率。

当前,医学面临的主要任务,不再是简单的治疗疾病,即传统



意义上的“治病救人”、“救死扶伤”，而是科学普及医学知识，推广预防保健和增进健康的措施，即“预防为主”、“治未病”，其特征是从治疗扩展到预防，从生理扩大到心理，从个体发展到群体，从医院治病为主到全社会形成预防为主的理念。但当前现代预防医学所取得的成果还相当有限，许多研究还是在循证医学的指导下刚刚起步，在预防实践中缺乏有效的理论指导和行为模式。中华养生源远流长，早在汉代的《黄帝内经》中就提出了“圣人不治已病治未病”的预防保健思想，而且经过数千年的发展，其理论体系不断完善，积累了丰富的实践经验。因此，在当前的社会条件下，大力推广养生理论和方法，对于推进和深化当前的疾病预防，增进人民群众的健康水平具有重要意义。

（三）以综合调养为主要原则

人类健康长寿并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现的，而是要针对人体的各个方面，采取多种调养方法，持之以恒地进行合理的干预，才能达到最终的目的。因此，中华养生，一方面强调从自然环境到衣食住行，从生活爱好到精神卫生，从药饵强身到运动保健等，进行较为全面的、综合的防病保健；另一方面又十分重视按照个体的不同情况区别对待，反对千篇一律、一个模式的盲目套用与跟风。养生宜有的放矢，综合采取多种适合自身体质特点的调养措施。例如，因年龄而异，注意分阶段养生；顺乎自然变化，重视四时养生；注意环境与健康的关系，重视环境养生等等。

养生的目的不是治病，而是为了防病，养生保健可与每个人的的一生相伴始终。从呱呱坠地，离开母体之始，直到耄耋老年，在生、长、壮、老的每个年龄阶段都有着相应的养生内容；无论是患病之前，患病之始，还是患病之后，都有养生的必要；不同体质，不同性别，不同年龄的人群，又有相应的养生内容。金元时期著名医家刘完素提出“人欲抗御早衰，尽终天年，应从小入手，苟能注重摄



养,可收防微杜渐之功”,认为要想延年益寿,从小就要学习掌握科学的养生方法并付诸行动。张景岳更强调“人于中年左右,当大为修理一番,则再振根基,尚余强半”,重视通过中年养生的调理修整,为进入老年期做好充足的准备。

(四) 以自我实践为基本形式

医疗往往借助药物、器械等专业性的技术手段,需要由专业医生实施,患者处于被动地位;而养生则以践行健康的生活方式为主要



手段,主要依靠养生者主观认同、自我实践和持之以恒,方能达到预期的效果。从一定程度上讲,医疗的效果主要取决于医生;而养生的效果却主要取决于养生者自身。一个人要保持健康,除了获得必要的医学保健知识,更重要的是把这些相应的知识贯彻到自己的日常生活中去,从衣、食、住、行等各个方面改进自己的生活方式,做一个养生的实践者和体验者,这样才能达到维持身体生理性的平衡及预防疾病、增进健康的目的。因此,应引起人们对养生高度重视,提高人们对养生保健的自觉性,把养生保健活动看作是自身生命活动的一个重要组成部分。

此外,由于养生由自我主导。因此,养生的对象、时间、地点、形式等可不拘一格,具有广泛的适用性。无论是长幼强弱,还是高矮肥瘦,不同人群均可根据自身实际情况选择适合自己的养生方式;在春暖、夏热、秋凉、冬寒的四季变化中,需遵循不同的养生原则;从使用药物干预,到日常衣食住行等的安排,均可作为养生的手段而被灵活运用。养生保健不仅要方法合适,而且要坚持不懈地努力,日久天长,才能达到预期目的。

第二章 养生的精髓——和

中华传统文化的精髓是“和”。和，就是协调、和谐、平衡、融洽的意思。两千多年前，孔子在《中庸》中就提出“中也者，天下之大本也，和也者，天下之达道也。致中和，则天地位焉，万物育焉。”意思是说，“中”（指平衡）是天下万事万物的根本，“和”（即和谐）是天下共行的大道。如果能够把中和的道理推而极致，达到圆满的境界，那么天地万物，都能各安其所，各遂其生了。可见，天地万物运



化于“和”之中，相互联系并相互依赖。中华养生植根于中华传统文化，其理论精髓也强调一个“和”字。宏观上强调人与自然、社会的和谐相处，针对个体自身又强调身心、脏腑、气血等的协调一致。所以，在亘古不变的宇宙间，人作为倏忽之一瞬，必须

顺应自然之理，追求与自然变化的同步，保持人体自身及与自然、社会等的和谐，才能保持健康、益寿延年。

一、形神和谐

对于个体而言，首先是追求身心的和谐，即生理与心理的和谐统一，也就是中医讲的“形神统一”。人与一般动物的区别是具有独立的精神、思维和意识，具有形体与精神的高度统一。一方面从本源上讲，精神产生于形体，并依附于形体而存在，精神的愉悦是



建立在形体健康基础之上的,生活在贫困地区食不果腹,甚至挣扎在饥饿死亡线上的人是很难有愉悦心情的,只有吃饱穿暖,生活富裕了,才有心情和力气去实现精神层面的东西;另一方面,从作用与反作用上来看,精神又主宰着形体,一个人如果精神愉快,性格开朗,对人生充满乐观情绪,就会阴阳平和,气血通畅,五脏六腑协调,有利于机体保持健康状态。那些长寿的人都具有一个共同的特点,即性格开朗,很容易满足,很少发脾气。相反,不良的精神状态可以直接影响到人体的脏腑,使其功能失调,气血运行阻滞,抗病能力下降,正气虚弱,出现各种疾病。性格急躁的人比性格平静的人更容易得高血压和冠心病,病死率也高很多;那些抑郁症患者一般都是胃口很差,体质虚弱,经常容易感冒,甚至很容易出现其他方面的疾病。可见,形体和精神是协调统一的。现代医学也已经把心理健康作为衡量人体健康的重要标准之一,所以养生既要养形,做到体格健壮,更要养神,实现形神的和谐统一,才能保证人体的真正健康。

二、脏腑和谐

除了形神的统一,还要追求脏腑之和,即脏腑间的和谐统一。人们常用“头痛医头,脚痛医脚”来形容庸医的医术低下。实质上,这句话也说明人体的各个脏腑、器官不是孤立存在的,它们之间有着千丝万缕的联系。中医学认为,人体包括心、肝、脾、肺、肾五大系统,由经络把人体的各个组织器官联系成为一个整体,它们在生理上互相联系、病理上互相影响。中医把心、肝、脾、肺、肾五大系统分别类比为火、木、土、金、水五种元素,其中木生火,火生土,土生金,金生水,它们之间有着相互滋生的关系。同时,木克土,土克水,水克火,火克金,它们之间又存在着相互制约的关系。正是在这种生与克的相互关系中,五脏保持着动态的平衡。生活中有些



中年女性经常急躁上火,容易生气,脸色不好,甚至有很多色斑,有时身体两胁(两侧肋骨)处还会有酸胀或者疼痛,中医认为这是肝疏泄气机的功能出了问题,可如果对上述情况置之不理,不进行针对性的调养,时间长了还会出现食欲下降、腹部胀满、大便稀溏等新的不适,这就是木旺克土,肝影响到了脾。在治疗上,我们除了治肝或治脾,如果肝火旺还应该清心,这就是“实则泻其子”(木生火,所以就两者而言,木是母,火是子)。所以人体是一个很精密的仪器,各个组成部分之间只有共同合作,才能运行,对个体自身而言,养生就是保持五脏六腑功能的协调一致,达到形体与精神的和谐状态,使形体健壮,精神健旺,保持机体的健康状态。

三、人与自然和谐

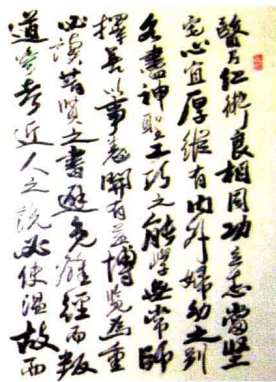
人生活在大自然之中,不能脱离自然而生存,要想保持健康,除了做到自身的和谐,还要自觉顺应自然之道,实现与自然的和谐。在中医养生理论中,特别强调人体必须与天地自然界的變化保持高度的协调统一。中医学认为,天地之中,天气下降,地气上升,阴阳交合,滋生万物,人类作为万物之中最重要的一员,也是禀天地阴阳之气而完成生、长、壮、老、已的生命过程的。在人的生命过程中,自然的变化,必然对人体的生理病理存在种种直接或间接的影响,这就是我们常说的“天人相应”。中医将自然界的气候分为风、寒、暑、湿、燥、火六种。正常情况下,自然界六种气候规律性地交替变化,为人体的长养提供重要的外在条件和环境,但如果气候变化失常,便可对人体造成伤害,从而有可能导致疾病的发生。春温、夏热、秋凉、冬寒,这是自然界一年中气候的基本变化规律,人也应该在衣食住行等各个方面与之相适应。如冬天必须多加衣物以保暖,可适当多进食羊肉、狗肉等辛热食物以壮阳御寒,住所要朝阳以获取足够的阳光,宜多静少动避免耗散阳气;到了春天,



万物复苏,气候转暖,这时就要注意减少衣物以利散热,饮食上宜甘润,以扶阳养肝,高居向阳以沐浴春风,宜增加运动以助身体阳气升发。相反,如果无视自然规律,不顺应其变化特点,则对健康不利,比如冬天里人的气血是封藏的,这个时候通过暖气、衣物等把身体捂得过热,本来应该封藏的气血就会向外耗散,这时候就容易伤及阴血,中医里说“冬不藏精,春必温病”,就是指容易在春季感染发热类的疾病;夏天毛孔都是开放的,出汗是人类长期适应自然的结果,但如果一个劲儿地贪图空调、电扇带来的凉风,会导致汗孔闭塞,就容易患上“空调病”。因此,人与自然之和的核心是适应自然,是“适者生存”的体现。同时人也必须主动地保护自然,维持适合人类生存的自然环境,否则环境的恶化必然带来生存危机,影响人类的健康。近些年,我国北方草原地区由于农田改造或因过度放牧,造成原有草场的破坏和草原的沙漠化,使得北方许多城市中沙尘暴的发生率明显增加,而沙尘天气对人的呼吸系统会造成巨大的伤害。讲究人与自然之和,既要顺从自然,又要保护自然,合理利用自然资源,与万物和谐并存,从而达到养生的目的。

四、人与社会和谐

人是社会性的群体动物,人类的一切生命活动都是在社会这个大背景下进行的,所以一个人不但要适应自然,还要主动地融入和适应社会,做到人与人的和谐。社会中不仅包括人际关系,还包括道德观念、经济状况、生活方式、政治地位等各种错综复杂的社会联系。社会一方面供给人生存所需要的物质和精神资料,满足其生理和心理的需要;另一方面又形成





和制约着人的生理和心理活动,对人体产生反作用。中医将人的情绪归纳为“七情”:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,认为这些情绪的产生分别与内在脏腑的功能密切相关,两者相互影响、相互作用。在社会交往中,随着事件的发生和角色的转换,每个人都会表现出各种不同的情绪变化,良性的情绪会对脏腑产生正性刺激,不良的情绪则会对脏腑产生负面影响。因此,和谐的社会关系有利于保持心理的相对稳定,这样情绪就不易产生过度波动;反之,如果社会关系不和谐,就往往会使人的不良情绪放大,一旦这种不良情绪超过了人自身的调控能力,这些过激的情绪就会对脏腑功能造成损害。因此,每个人应自觉遵守社会规范,努力营造和谐的社会关系,让身心处于轻松自如的状态,使机体功能处于最佳状态,保持旺盛的生命力和抵抗力。