

全国医药类高职高专规划教材

中医养生学

主 编 邓 沂 徐传庚

故智者之养生也，
必顺四时而适寒暑，
和喜怒而安居处，
节阴阳而调刚柔。
如是则邪气不至，
正气长视。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

全国医药类高职高专规划教材

供中医、针灸推拿、中医骨伤、中医保健康复技术、中药、
临床医学、护理、康复治疗技术等专业使用

中医养生学

主 编 邓 沂 徐传庚

副主编 高新彦 刘喜平 王慧铭 邹圣灿

编 委 (以姓氏笔画为序)

王慧铭 浙江中医药大学

邓 沂 安徽中医药高等专科学校

刘吉凤 湖南中医药高等专科学校

刘喜平 甘肃中医学院

安素红 邢台医学高等专科学校

孙 炜 浙江中医药大学

孙月华 淄博职业学院

邹圣灿 青岛银色世纪健康产业集团公司

郝玛琍 安徽中医药高等专科学校

姜 侠 山东中医药高等专科学校

徐传庚 山东中医药高等专科学校

高新彦 陕西中医学院

黄爱明 湖北中医药高等专科学校

梁永秀 广西中医药大学



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中医养生学/邓沂,徐传庚主编. —西安:西安交通大学出版社,
2014.4
全国医药类高职高专规划教材
ISBN 978-7-5605-5995-7

I. ①中… II. ①邓… ②徐… III. ①养生(中医)-高等职业
教育-教材 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 020616 号

书 名 中医养生学
主 编 邓沂 徐传庚
责任编辑 赵阳 赵丹青

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 12.75 彩页 2 字数 301 千字
版次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-5995-7/R·426
定 价 28.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82668226 (029)82668804
读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

前言

中医养生学,是研究和诠释人类生命发生发展规律、预防疾病、增强体质、益寿延年基础理论、实用技术的一门分支学科,属专业课程,是中医学、针灸推拿、中医骨伤、中医保健康复技术、中药等临床医学类、医学技术类、药学类专业的必修课程之一,同时也可作为临床医学、护理、康复治疗技术等相关专业的拓展课程。

近年来,随着人们生活水平的提高、健康意识的增强,以及国家医卫服务重心前移的变化,养生保健尤其是中医养生学受到社会的青睐,今后中医养生学将在促进国民健康水平、提高人们生活幸福指数、缓解社会卫生工作负担等方面发挥巨大的作用。中医养生学在教育部、原卫生部、国家中医药管理局的高度重视下,早已列入中医药高等教育的课程,并先后出版本科创新教材、七年制规划教材、研究生规划教材,这就是中医养生学在中医药学中作为一门分支学科存在的标志。

《中医养生学》教材分上、中、下三篇,上篇阐述养生学的基本理论,主要有学科概念、发展概况、基本观念和基本原则等;中篇介绍常用的养生方法,主要包括起居养生法、饮食养生法、精神养生法、运动养生法、药物养生法、针灸按摩养生法以及气功膏滋等其他养生法;下篇为养生的实践运用,主要有因地养生、因时养生、因人养生及其亚健康与中医干预等。为了便于学习,每章均在章前列“学习目标”,方便读者掌握学习目的和知识、能力要求;章中列“知识链接”,方便读者了解桥梁知识;章后列“目标检测”,方便读者巩固学习重点以及自我检测。

本教材由多所院校优秀教师共同编写。具体编写分工如下:高新彦、黄爱明、安素红负责“上篇——中医养生学基本理论”;徐传庚、王慧铭、邹圣灿、刘吉凤、孙炜、梁永秀、姜侠负责“中篇——中医养生常用方法”;邓沂、刘喜平、郝玛琍、孙月华负责“下篇——中医养生实践运用”。本教材主编邓沂教授拟定了全书的编写计划和编写体例,在第二主编及各位副主编分别对各自分管章节认真修改的基础上统审了全书各章节。书末彩插动作示范图片由郑州大学体育学院提供。

本教材适合于全国高职高专院校中医学、针灸推拿、中医骨伤、中医保健康复技术、中药、临床医学、护理、康复治疗技术等专业使用,同时也适用于各类养生保健培训班和广大中医爱好者使用。由于时间较紧及限于编者水平,书中遗漏之处尚属难免,亟需通过教学实践加以完善、充实和改正,希望得到各校师生与读者的反馈意见,以便进一步修订提高。

《中医养生学》编委会

2014年1月

目 录

上篇 中医养生学基本理论

第一章 概论	(003)
第一节 中医养生学的概念与特点	(003)
一、中医养生学的概念	(003)
二、中医养生学的特点	(004)
第二节 养生的目的和意义	(005)
一、养生的目的	(005)
二、养生的意义	(006)
第三节 中医养生学的发展概况	(008)
一、远古萌芽期	(008)
二、先秦奠基期	(009)
三、秦汉形成期	(010)
四、魏晋南北朝充实期	(011)
五、隋唐五代兴盛期	(011)
六、宋金元争鸣期	(013)
七、明清成熟期	(014)
八、近现代弘扬期	(015)
第二章 中医养生学的基本观念	(018)
第一节 生命观	(018)
一、生命的物质观	(018)
二、生命的运动观	(020)
第二节 寿夭观	(020)
一、天年及预期寿命	(020)
二、影响寿夭的因素	(021)
第三节 健康观	(023)
一、西医、中医的“健康观”	(023)
二、形与神俱的“健康标准”	(025)
第三章 中医养生的基本原则	(028)
第一节 天人相应,平衡阴阳	(028)
一、天人相应	(028)
二、平衡阴阳	(030)

第二节 形神共养,养神为先	(031)
一、形神共养	(031)
二、养神为先	(032)
第三节 调养脏腑,重在脾肾	(032)
一、调养脏腑	(032)
二、重在脾肾	(033)
第四节 疏通经络,和调气血	(034)
一、经络以疏通为要	(034)
二、经络通则气血和	(034)
三、调气机为其关键	(034)
第五节 扶正祛邪,扶正为主	(035)
一、正气、邪气及其发病	(035)
二、扶正祛邪,重在扶正	(035)
第六节 三因调养,知行并重	(036)
一、三因调养	(036)
二、知行并重	(037)

中篇 中医养生常用方法

第四章 起居养生法	(043)
第一节 作息规律	(043)
一、起居有常	(043)
二、劳逸适度	(044)
第二节 着装适体	(045)
一、制装要求	(045)
二、着装适体	(046)
三、顺应四时	(046)
四、增减宜忌	(047)
第三节 房事有度	(047)
一、行房节欲	(047)
二、房事禁忌	(049)
第四节 二便通畅	(050)
一、大便通畅	(051)
二、小便清利	(052)
第五章 饮食养生法	(054)
第一节 食饮有节,寒温适度	(054)
一、食饮有节	(054)
二、寒温适度	(056)
第二节 合理搭配,调和气味	(056)

一、合理搭配	(056)
二、调和气味	(057)
第三节 进食保健,食后养生	(059)
一、进食保健	(059)
二、食后养生	(060)
第六章 精神养生法	(062)
第一节 调养精神	(062)
一、意志坚强	(062)
二、思想清净	(063)
三、精神乐观	(064)
第二节 调摄情志	(065)
一、节制法	(065)
二、疏泄法	(066)
三、转移法	(066)
四、以情胜情法	(067)
第七章 运动养生法	(069)
第一节 运动养生的作用与原则	(069)
一、运动养生作用机理	(069)
二、运动养生应用原则	(070)
第二节 传统健身运动常用方法	(071)
一、五禽戏	(071)
二、八段锦	(072)
三、易筋经	(073)
四、太极拳	(073)
第八章 药物养生法	(076)
第一节 药物养生的作用与原则	(076)
一、药物养生作用机理	(076)
二、药物养生应用原则	(077)
第二节 养生药物举例	(078)
一、益气类养生药物	(078)
二、养血类养生药物	(079)
三、滋阴类养生药物	(080)
四、补阳类养生药物	(081)
第三节 养生名方举例	(083)
一、益气类养生名方	(083)
二、养血类养生名方	(083)
三、滋阴类养生名方	(084)
四、补阳类养生名方	(084)

五、兼补类养生名方	(085)
第九章 针灸按摩养生法	(087)
第一节 针灸按摩养生的作用与原则	(087)
一、针灸按摩养生作用机理	(087)
二、针灸按摩养生应用原则	(089)
第二节 针灸养生常用方法	(090)
一、针刺养生法	(090)
二、艾灸养生法	(092)
第三节 按摩养生常用方法	(094)
一、常用按摩手法	(094)
二、常见部位按摩	(097)
第十章 其他养生法	(102)
第一节 养生气功	(102)
一、气功养生的作用与原则	(102)
二、养生气功方法举例	(103)
第二节 养生膏滋	(108)
一、膏滋养生的作用与原则	(109)
二、养生膏滋的制作与使用	(109)
第三节 其他养生	(111)
一、拔罐养生法	(111)
二、刮痧养生法	(112)
三、耳穴贴压养生法	(113)

下篇 中医养生实践运用

第十一章 因地养生	(119)
第一节 地域环境与养生	(119)
一、地域环境与健康的关系	(119)
二、地域环境与疾病的关系	(120)
三、主要地域环境养生保健	(120)
第二节 居住环境与养生	(128)
一、风水与居住环境	(128)
二、住宅环境与养生	(128)
三、室内环境与养生	(130)
第十二章 因时养生	(135)
第一节 时间气候与人体	(135)
一、时间与人体的关系	(135)
二、气候与人体的关系	(136)
第二节 四时养生的方法	(138)

一、春季养生	(139)
二、夏季养生	(140)
三、秋季养生	(142)
四、冬季养生	(143)
第三节 一日养生的方法	(145)
一、一日生活起居	(145)
二、一日饮食调养	(146)
第十三章 因人养生	(149)
第一节 不同年龄的养生	(149)
一、胎孕期养生	(149)
二、少儿期养生	(152)
三、青少年养生	(155)
四、中年期养生	(156)
五、老年期养生	(157)
第二节 不同性别的养生	(159)
一、男性养生	(159)
二、女性养生	(160)
第三节 不同体质的养生	(163)
一、体质差异形成原因	(163)
二、常见不良体质养生	(164)
第四节 不同职业的养生	(168)
一、体力劳动者养生	(168)
二、脑力劳动者养生	(169)
第五节 不同部位的养生	(170)
一、颜面养生保健	(170)
二、头发养生保健	(172)
三、五官养生保健	(173)
四、颈部养生保健	(176)
五、胸腹养生保健	(177)
六、腰背养生保健	(178)
七、四肢养生保健	(179)
第十四章 亚健康与中医干预	(183)
第一节 亚健康干预的意义和原则	(183)
一、亚健康干预的意义	(183)
二、亚健康干预的原则	(184)
第二节 中医治未病及亚健康干预	(185)
一、中医治未病的基本内容	(185)
二、中医干预亚健康的优势	(186)

第三节 中医干预亚健康的方法.....	(187)
一、亚健康状态基本证候	(187)
二、亚健康状态药物疗法	(188)
三、亚健康状态非药疗法	(189)

参考文献

上 篇

中医养生学基本理论

第一章 概 论

学习目标

【学习目的】通过对中医养生学有关概念、特点、目的、意义及发展概况的学习,充分认识中医养生学的重要性和实用性。

【知识要求】掌握养生的概念与中医养生学的概念、特点。熟悉养生的目的和意义。了解中医养生学的发展概况。

【能力要求】熟练应用中医养生学的概念,激发和提高学生查阅中医养生文献的能力,并自觉运用于中医养生之中。

中国是一个历史悠久的文明古国,又是一个富有哲学人文思想、充满养生保健文明的文化大国。中医养生学具有悠久的历史、独特的理论体系、丰富多彩的养生方法、卓有成效的实践经验、鲜明的东方色彩和浓郁的民族风格。它以中国古代的天文学、地理学、生物学、文学、史学、哲学为深厚底蕴,以中医学理论与实践为坚实基础,融汇了历代养生家、医学家的养生经验和研究成果,形成了博大精深的养生理论和方法,是我国传统文化中的瑰宝,也是中医学宝库中的一颗璀璨明珠。近年来,随着社会的进步和时代的需要,人们对健康越来越重视,中医养生学已成为一门充满生机与活力的古老而新兴的中医分支学科,越来越显示出强大的生命力和实用价值。

第一节 中医养生学的概念与特点

一、中医养生学的概念

(一)养生的概念

养生即保养生命,是中医学特有的概念,古人亦称为摄生、道生、卫生,其中多称为养生、摄生,现在则常称为养生。养生一词最早见于《庄子·内篇》,摄生一词最早见于《道德经·五十》。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、培养、补养、护养之意,摄则有摄养、调摄、保养等意。养生就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,所进行的各种保健活动。它是人类为了自身生存和健康长寿所进行的一切物质活动和精神活动的总合。

保健,作为医学专用术语,是近代西医学传入以后才有的,它是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健,就个体保健角度而言,两词的含义基本上是一致的,因此当代中医一般称其为“中医养生”或“中医养生保健”。

（二）中医养生学的概念

中医养生学是在中医理论的指导下,探索和研究人类生命生长发育、寿夭衰老的成因、机制、规律;阐明如何颐养身心、增强体质、防治疾病,以达到更好的生存状态、延年益寿的理论和方法的综合实用性学科。

中医养生学是中华民族优秀文化的一个重要组成部分,它历史悠久,源远流长。在漫长的历史过程中,中国人民非常重视养生保健,并在生活实践中积累了丰富的经验,创立了既有系统理论、多种流派、多种方法,又有民族特色的中医养生学,为中国人民的保健事业和中华民族的繁衍昌盛作出了杰出的贡献。

二、中医养生学的特点

中医养生学以其博大精深的理论和丰富多彩的方法而闻名于世。自古以来,东方人、西方人对养生保健,都进行了长期的大量的实践和探讨。但由于各自的文化背景不同,其养生保健的观点和方法也有差异。中医养生学是在中华民族文化为主体背景下发生发展起来的,有它自身的特点,现略述其基本特点。

（一）独特完善的养生理论体系

中医养生学理论,根植于中医学理论。它以“天人相应”“形神合一”的整体观念为出发点,去认识人体生命活动及其与自然、社会的关系。特别强调人与自然环境、社会环境的协调统一,心理与生理的协调一致,讲究体内气化升降。并用阴阳五行学说、脏腑经络理论来阐述人体生理病理、生老病死的规律。尤其把精、气、神作为人体三大宝,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,提出养生必须“法于阴阳,和于术数,饮食有节、起居有常、不妄作劳”“形神并养”,自成独特完善的养生体系。

（二）和谐适度的养生保健宗旨

养生保健必须整体协调,其根本宗旨就是和谐适度,使体内阴阳平衡,守其中正,保其冲和,则可健康长寿。日常生活之中,衣、食、住、行、坐、卧、言语之间,事事处处都有讲究。例如,保持良好的情绪,避免七情过极,以及节制饮食、节欲保精、睡眠适度、形劳而不倦等,都体现了这种思想。晋代养生家葛洪提出“养生以不伤为本”,唐代养生家、医学家孙思邈提出“不多不少,几于道也”。养生的关键在于遵循自然及生命过程的变化规律,达到和谐适度。

（三）综合多法的辨证养生方法

中医养生方法众多,有着广泛的群众基础,如太极拳作为一种养生方法,已经风靡国内外;药膳、药酒、药茶以及运用中药调养身体的方法,已经受到国内外养生爱好者的高度重视和普遍采用。然而,养生保健是一项系统工程,并非一功一法就能实现,而是要针对人体生理病理的状况,采取多种调养方法,进行因时、因地、因人施养,才能达到健康长寿的目的。因此,中医养生学包括起居养生、饮食养生、精神养生、运动养生、药物养生、针灸按摩养生、气功养生、药膳养生、文化娱乐养生以及因地养生、因时养生、因人养生等方面。切忌千人一法、四时一食,而是针对各自的不同体质或疾病特点,有的放矢,多法联用,综合调养。

（四）贯穿一生的全面养生实践

人的健康长寿,非一朝一夕就能完成。养生不仅仅是中老年的事,而是要自妊娠于母体之

始,直至耄耋老年,每个年龄阶段都要采用不同的养生方法,必须持之以恒,坚持不懈。中医养生保健学强调养生保健是一辈子的事情,要伴随人的一生一世、一言一行。而且,养生应该从“胎教”“胎养”开始,从优生优育开始。养生必须“居安思危”。在未病之时,患病之际,病愈之后,都要根据不同体质和病情采用相应的养生方法。孙思邈早就强调养生知识“必须家家自学,人人自晓”。全面普及养生知识,提高全民养生保健的自觉性,把养生保健活动作为人生活动的重要组成部分,是中医养生保健学的一个基本特征。

第二节 养生的目的和意义

一、养生的目的

健康与长寿,自古以来就是人类的共同愿望和追求。“人命至重,有贵千金”是孙思邈的一句至理名言,也是养生保健的根本目的和意义所在。人生存在世界上,外有六淫之侵,内有七情之感和饮食劳倦之伤,因而常有疾病发生而威胁生命、损身折寿,不能尽终天年。而养生日的就在于增强体质,预防疾病,延年益寿。

(一) 增强体质

中国古语说:“金无足赤,人无完人。”绝对的健康人是没有的。每个人的一生,都必须不断地增进健康,而健康与体质关系非常密切。中医养生学认为增进健康最重要是增强体质。

《灵枢·寿夭刚柔篇》指出:“人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳。”父母体质的好坏往往对后代体质情况产生直接影响,是人体体质形成的第一要素,在人的一生明显或者是潜在的发挥作用。

一个人后天自身调养包括饮食营养、生活起居、运动锻炼等,对于体质改善也具有重要意义。尤其是先天薄弱的人如果后天的调养得当,可以使体质变强,从而可以弥补先天之不足,因此后天的养生极其重要。

世界卫生组织(WHO)经过调研表明:人的健康 60%决定于自己,15%决定于遗传,10%决定于社会因素,8%决定于医疗条件,7%决定于气候的影响。因此人的健康在很大程度上决定于自己。换句话说,健康的钥匙掌握在自己手里。加强自我养生保健,是实现“人人享有卫生保健”目标,实行 WHO 倡导的“健康为人人,人人健康”的重要方法。

(二) 预防疾病

疾病对于人体的危害是极大的,不仅可以削弱人体的机能,耗散人体的精气,而且会缩短人的寿命。然而人生活在大自然与社会生活当中,由于自然和社会环境的影响,不可避免地要受到各种致病因素,即邪气的侵袭。因此,如何抵御邪气、有效地防止疾病的发生,也是养生保健的关键。

《黄帝内经》指出:“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”。疾病的发生关系到正气和邪气两个方面的因素。因此,中医养生强调扶助正气,抵御邪气,预防疾病;强调“上工不治已病,治未病”。“治未病”包括未病先防、已病防变和病后康复三个方面,旨在强调通过养生保健防患于未然。一方面做到保养和扶助正气,使心情舒畅,精神愉快,加强身体锻炼,合理饮食,起居有常,劳逸适度,不妄作劳,使气血阴阳调和,提高机体的抗病能力;另一方面是讲究卫

生,掌握气候变化规律对人体的影响,避免和防止六淫疫病之气入侵,防止环境和饮食污染,防止金刃所伤、跌打损伤、虫兽咬伤等各种外伤,还要避免各种有害毒气,避免与传染病患者接触等,这些都是有效预防疾病的措施,是中医养生很重要的内容。

(三)延年益寿

人生要经历生、长、壮、老不同的生命阶段。衰老是生命活动当中不可抗拒的自然规律,衰老是一个很复杂的生物演变过程,包括了机体的形态、组织器官的生理功能、组织器官之间的协调控制以及机体对环境的适应能力等一系列退行性的变化。衰老的迟早、寿命的长短并非人人相同,但是究其原因,则与人先天的遗传禀赋和后天的自身调养、生存环境有密切关系。

中医养生学的衰老理论有脏腑虚损、气血失调、阴阳失衡等学说。其中主要有:肾元亏虚说、脾胃虚弱说、气虚血瘀说。

肾主藏精。肾的精气决定着人体的生长发育,决定着机体的生理活动,同时也决定着衰老速度。肾的精气旺盛的人则不易变老,即使进入衰老年龄,变老的速度也比较缓慢。反之,肾的精气亏虚之人,衰老现象往往提前发生,衰老的进程也比较快,即所谓“未老先衰”。所以要延缓衰老,必须培补肾元。

脾胃为仓廪之官、气血生化之源泉。人体维持生命所需的营养物质,全赖脾胃供给。脾胃虚衰对于衰老进程有着重要影响。因此,“内伤脾胃,百病由生”。中医名方如四君子汤、补中益气汤、参苓白术散、人参健脾丸等都有良好的补养脾胃的作用,广泛适用于脾胃虚弱的人群,对于维护健康、延缓衰老具有重要的意义。

气虚血瘀学说认为老年人衰老的本质在于气虚血瘀。由于“气虚血瘀”,诸脏腑因瘀而衰,功能失调,直至死亡。因此要使机体延缓衰老,从根本上说就要解除各脏器存在的瘀血现象,使脏器源源不断地得到气血滋养,纠正脏腑虚衰,使气血由不平衡状态转向新的平衡,以保持脏腑功能的正常发挥。益气化瘀是延缓衰老的可靠途径,如应用具有益气化瘀作用的黄芪、当归、丹参等药物,即能达到气足血活、延缓衰老、促使人体健康长寿的目的。

二、养生的意义

养生保健的意义重大,从小处讲,个人要想强身健体、少生疾病、益寿延年就必须养生;从大处说,人类要想与天地环境和谐共处、持续稳定的发展进步而不至湮灭也必须养生。而从时代背景而言,中医养生保健的现实意义有以下几个方面。

(一)真正体现“以人为本”的理念

天地之间,以人为本。“人命之重,有贵千金”“人之所贵,莫贵于生”(《千金要方·养性》)。“奔小康,先健康”“健康不是一切,但没有健康就没有一切”已经成为全民的共识。党中央国务院已把增强人民健康作为基本国策。养生的意义首先在于各级领导、各行各业都把维护人体健康、养生保健作为制定政策和行为规范的出发点。既要促使经济的繁荣和发展,更要重视人体健康长寿。坚持科学发展观,一切发展都要“以人为本”,不能以牺牲人的健康作为代价。《黄帝内经》早就对人进行了命名,如《素问·保命全形论》提出“天地合气,命之曰人”,将天地自然与人紧密地联系起来,构成了“天地人”三才理论。并进一步说“人以天地之气生,四时之法成”,强调天地自然环境对人的影响。人的健康在很大程度上取决于生存的环境,包括自然环境和社会环境。因此,养生的意义在于要求全民珍惜自我,保护环境,促进健康,进而促使全

民素质提高和人类繁衍昌盛。

(二)适应疾病谱和医学模式的改变

随着工业化、城市化、全球化、老龄化以及社会经济的高速发展,人类社会飞速发展的同时,不利于人类生存和健康的社会环境因素也日益增多,人们在生活逐渐丰裕以后,复杂的生物、社会及心理等综合因素引起的“现代文明病”随之而来。当前疾病谱已从感染性传染性疾病向非传染性感染性疾病演变,身心性、功能性疾病越来越多,慢性病比例越来越大。据2004年国家卫生部等部委发布的《中国居民营养与健康现状报告》、2005年中新网发布的调查报告、2012年3月26日《新英格兰医学杂志》“中国人群中的糖尿病患病率”研究论文公布的数据显示,我国已有1.6亿高血压病患者、1.86亿成年人血脂异常、超过9400万糖尿病患者;另据《2012年中国肿瘤登记年报》显示,我国每年癌症新发病例约350万,因癌症死亡约250万人。心脑血管病、糖尿病、癌症已成为健康的主要杀手。

随着疾病谱的改变,医学模式也发生了变化,由过去单纯的“生物医学”模式转向“生物-心理-社会医学”模式。这种模式的主要任务是控制和降低慢性病的发病率。而中医养生保健学正好与现在疾病谱、医学模式的变化相适应。其天地人理论、四维健康观、整体观、和谐观等基本观念,恰恰为当今人类提供了正确的健康理念,要求我们把人类、社会和环境等因素联系起来,去理解和对待人体的健康和疾病,从而杜绝疾病或减少疾病,增进健康。



知识链接

现代医学模式的内涵

- (1)现代医学模式恢复了心理社会因素在医学研究系统中应有的位置。
- (2)现代医学模式更加准确地肯定了生物因素的含义和生物医学的价值。
- (3)现代医学模式全方位探求影响人类健康与疾病的因果关系。

现代医学模式是:生物——心理——社会。

中医学医学模式是:人体——自然——社会心理(天人一体现)。

(三)符合医卫服务重心前移的要求

病后治疗不如病前预防。“预防第一”,是医疗卫生服务的基本方针。但是,由于种种原因,许多人不是病前预防,而是有病乱求医;不少医生往往像消防队员一样哪里着了火就扑向哪儿。实际上,中医养生学早就提出上工“不治已病治未病”,强调高明的医生不是等人得了病再去治,而是防患于未然,“未病先防”。中医养生学提出“正气为本”“疏通气血”“调养脏腑”“平衡阴阳”等理念和方法,就能达到“治未病”的目的。

当前,我国大力发展社区、乡镇卫生服务,强调健康管理,开展中医养生保健服务,大大降低了卫生经费,有效促进了国民健康,缓解了社会卫生工作负担,其现实意义十分重大。目前,世界上对中医养生保健的关注和对中医养生的需求,也为中医养生保健提供了巨大的市场。

(四)促使精神修养与社会和谐发展

应该看到,人类社会在进步,生活学习工作节奏在不断加快,随之而来的是对生活学习工作的厌倦、精神的紧张和情绪的烦躁;在物质生活不断丰富的背后,是物欲冲击下精神心理的失调,激烈的社会竞争构成的压力,致使很多人神经内分泌失调、血压升高,心脑血管疾病、癌