

老祖宗传下来的 中医养生 秘诀

主编◎范玉强



刮痧

针灸



药膳



拔罐



艾灸



秘

老祖宗

传下来的

中医养生秘诀

ZHONGYIYANGSHEGNMIJUE

主编 范玉强

中国医药科技出版社

内 容 提 要

“养生之道，道法自然”是中医养生的核心思想，“天人合一”是养生的最高境界。本书精选了中医著作中与养生相关的经典名言，并用通俗的语言对每句名言进行解释，便于读者领会老祖宗留下来的名言中的养生方法，做到“度百岁乃去”。本书既可供中医养生专业研究者参考，也可作为针对广大喜爱中医养生者的普及读本，希望能在普及中医养生知识的进程中发挥奠定基础 and 正确引导的重要作用。

图书在版编目 (CIP) 数据

老祖先传下来的中医养生秘诀/范玉强主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7581 - 6

I. ①老… II. ①范… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 118243 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm ¹/₁₆

印张 10 ¹/₄

字数 127 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7581 - 6

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编委会

主 编 范玉强

副主编 张智龙 杨 洁

编 委 栗虹焱 张建宾 陆静 李晓晖





前言 / PREFACE

人皆恶死而乐生，此人之性也。因此，中国历代劳动人民为了追求健康长寿，在长期与疾病的斗争中，创造出来一系列预防疾病、延缓衰老的养生保健方法，并逐渐形成了养生保健学。中国养生保健学是中医学的组成部分，其立论基础来源于中医学的基础理论，其宗旨是预防疾病、保养生命、延年益寿。在其形成发展过程中，也不例外受到儒、释、道三教的影响，儒家的“存心以养性，修身以立命”；佛家的“禅定修炼，以养心神”；道家的“炼精化气，炼气化神”的养生思想，贯穿融汇于中国养生保健学中，为人类的健康、繁衍做出了贡献。随着社会的发展，人们的生活节奏日益加快，为事业、家庭而严重透支自己的精力和体力。同时，自然资源被大量开采，自然环境不断恶化，这些因素都在毫不留情地损害着人类的身体健康，导致各种慢性疾病层出不穷。当人们解决了饥饱问题，随着生活水平的不断提高和精神生活的日益丰富，人们对于健康长寿的追求愈加迫切，正所谓“盛世话收藏，盛世谈养生”。而中医养生保健学作为中国传统文化的瑰宝而受到广大人民群众的追求，于是一系列中医养生书籍应运而生。养生书籍多如牛毛，使人莫衷一是，加之内容过于繁杂，使人难以记忆应用，或书籍质量参差不齐，遗祸无穷；亦有为图简便易学而只言具体操作方法，而忽视养生之理，殊不知养生亦须三因制宜，依据不同的体质、不同的时间和地域而制定相应的养生策略，故学习养生之道重在明确原则，而非拘泥于一法一方。更有一些书中言论缺少中医理论依据，不切实际，亦不乏类似“绿豆治百病”之说，倘若读者遵从此说，则



易贻误病情，流弊无穷。

《黄帝内经》作为我国现存最早的医学典籍，在其开篇的《素问·上古天真论篇》中即详细论述了养生的重要性，并以真人、至人、圣人、贤人为例，说明不同养生方法的不同效果，诸如此类的养生内容在《黄帝内经》中多有论述。其后诸多历代著名医家如唐代的孙思邈、明代的李时珍等均在研读经典的基础上，结合自身实践经验，总结出了丰富而有效的养生之术。故本书精选了中医著作中与养生相关的经典名言，并用通俗的语言对每句名言进行解释，以期为读者提供养生的原则，便于指导自己的养生活动。

全书分为上、下两篇，上篇为中医养生之理，介绍了中医养生的根本要素、主要观念及基本原则，以使读者对于中医养生有一个整体的认识；下篇为中医养生之法，分别介绍了四时养生、精神养生、饮食养生、起居养生的原则意义及具体的方法，力求能够通俗易懂，便于读者领会中医经典名言中的养生原则，把握方法。

“养生之道，道法自然”是中医养生的核心思想，“天人合一”是养生的最高境界。希望本书的出版有助于读者从中医经典名言中得到启发，掌握养生的基本原则和方法，在养生核心思想的指导下，向养生的最高境界迈进。由于作者水平有限，不足之处，请广大读者批评指正。

范玉强
2015年5月



目录 / CONTENTS

上篇 中医养生之理

第一章 中医养生的概念	3
第二章 中医养生的根本要素	4
第一节 生命的物质基础——精	4
第二节 生命的动力——气	6
第三节 生命活动的规律及其外在表现——神	8
第四节 精、气、神三者的关系	11
第三章 中医养生的主要观念	13
第一节 中医疾病观	13
第二节 中医健康观	21
第三节 中医寿夭观	24
第四章 中医养生的基本原则	30
第一节 协调阴阳	30
第二节 顺应自然	33
第三节 形神兼养	35
第四节 动静结合	36



下篇 中医养生之法

第五章 四时养生	41
第一节 四时养生的意义及原则	41
第二节 四时养生的方法	43
第三节 一日养生	57
第六章 精神养生	62
第一节 精神养生的意义及原则	62
第二节 精神养生的方法	65
第七章 饮食养生	86
第一节 饮食养生的意义及原则	86
第二节 饮食养生的方法	101
第八章 起居养生	127
第一节 起居养生的意义和原则	127
第二节 起居养生的方法	128
第三节 特殊人群养生法	148
附1 古代养生家的几种养生方法	153
附2 十二段动功	156

上篇

中医养生之理

第一章 中医养生的概念

第二章 中医养生的根本要素

第三章 中医养生的主要观念

.....



第一章

中医养生的概念

养生一词最早见于《吕氏春秋·孟冬纪》：“知生也者，不宜害生，养生之谓也。”养生，古人也称摄生、道生、保生等。养生有广义和狭义之分。狭义的养生是指未病先防，尤其强调未病先防中的后天预防，即人在出生后，为防止疾病的发生，在摄生和避邪方面进行调养。广义的养生则是在未病先防的基础上，强调既病防变和病后防复。即在出生前后人们采取各种方法和手段预防疾病的发生，一旦得病又要采取包括药物和非药物等各种手段和措施以减轻疾病、治愈疾病并防止疾病加重和转变，一旦疾病好转和治愈后还要采取各种手段和方法来防止疾病的复发。广义的养生较狭义的养生更具有积极的临床指导意义。

“养生之道，以不损为要；延命之术，以有补为先。居安虑危而防未萌，不以小恶为无伤而不去，不以小善为无益而不为。”

——《洞神真经》

养生的规律，是以不损伤正气为要义；延年益寿的方法，以补益为首。能够居安思危，防止疾病萌芽的出现。不要认为坏习惯对人体没有伤害，而不去改正；好的习惯对人体没有好处，就不去坚持。应该从生活中点点滴滴的好习惯开始，日积月累，才能达到养生的目的。

第二章

中医养生的根本要素

中医养生是中国传统文化的瑰宝，是以传统中医理论为指导，遵循阴阳、五行、四时之变化规律，通过食养、药养、气功等养生技术来颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种养生方法。中医学家把人身最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为这是生命之根本。养生学家把精、气、神称为人身“三宝”。精是生命的本原和物质基础，气是生命活动的基本物质和动力，神是生命活动的规律及其外在表现。精、气、神三者密不可分，协调统一，是维持人体整个生命活动的三大根本要素。所以精、气、神的保养是中医养生最重要的内容，是人体养生之根本。

第一节 生命的物质基础——精

“夫精者，身之本也。”

——战国《素问·金匱真言论篇》

“两精者，一生于先天之精，一生于水谷之精。”

——清·张隐庵《黄帝内经灵枢集注》

“精”是构成人体的最基本的物质，是人体生长发育及各种功能活动的物质基础。根据其来源可分为先天之精和后天之精。

“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”

——战国《灵枢·决气》

男女交合之后，生殖之精相搏，就产生了新的生命体，在形体出现以前，构成人体的最基本的物质，就叫作精。这里讲的就是先天之精。先天之精秉承于父母，是生命形成的原始物质。

“食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气归心，淫精于脉。脉气流经，经气归于肺。肺朝百脉，输精于皮毛。毛脉合精，行气于腑。腑精神明，留于四肢。”

——战国《素问·经脉别论篇》

“精，食气之精华也。”

——明·张介宾《类经·藏象类》

饮食入胃，其所化生的一部分精微之气输散到肝脏，再由肝将此精微之气滋养于筋。另一部分较稠厚的精微物质注入于心，再由心将此精气滋养于血脉。血气流行在经脉之中，到达于肺，肺又将血气输送到全身百脉中去，最后把精气输送到皮毛。皮毛和经脉的精气汇合，又还流于脉，脉中的精微之气，通过不断变化，周流于肝、心、脾、肾四脏。这里所说的就是后天之精的形成。摄入的饮食物，通过脾胃的运化及脏腑的生理活动，化为精微，并转输到五脏六腑，转化为后天之精。

“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”

——战国《素问·六节藏象论篇》

肾在人体就像冬眠伏藏之虫一样，贮藏着人体之精，所以肾既以闭藏阳气为本，又为人体精气潜藏的处所。肾中之精以先天之精为基础，并受到后天之精的充养。

“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”

——战国《灵枢·经脉》



人在孕育之初，首先是由父母的阴阳之气会合而形成先天之精，精形成之后再生成脑髓，此后逐渐成形，以骨骼为支柱，以脉道为气血运行的处所，以刚劲的筋来约束和强固骨骼，以肌肉作为保护脏腑和筋骨血脉的墙壁，等到皮肤坚韧之后，毛发就会生长出来，从而形成了完整的人体。当人出生以后，饮食入胃，化生后天之精而营养全身，就会使全身的脉道得以贯通，血气才能在脉道中运行不息，濡养全身，维持生命。在先天之精所提供的生命活力的推动下，后天之精得以不断化生，同时在后天之精的滋养下，先天之精得以不断充盈。先天之精与后天之精相互依存、相互补充，共同为人体的生长发育和生殖提供物质基础。

“精气夺则虚。”

——战国《素问·通评虚实论篇》

“淫邪祸乱，其走精也，如析釜下之薪。补下精之道，非但绝色，而房中最急，慎之。”

——《太上玄镜》

“绝淫戒色者可以养精。”

——《西山记》

淫邪祸乱，夺走的是人体的阴精，就好比把锅底的木柴给抽走，饭不能煮熟，人体也会出现相应的病变。那么保养阴精的方法，不但需要杜绝美色的诱惑，而且还应控制房事的频率。由此可知，能够控制淫色贪念的人，能够保养阴精。人的生命之精，不但需要先后天之精的充养，还需要人们在日常生活中，时刻保养，杜绝过度消耗。

第二节 生命的动力——气

“精化为气。”

——战国《素问·阴阳应象大论篇》

人体之精充足了就能化生为人体之气。所以精是气的化生本原，气是由精所化生的细微物质。气亦有先天之气和后天之气之分。

“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。”

——战国《灵枢·决气》

上焦心肺将饮食物中的精微物质宣发散布到全身，以温煦皮肤、充养肢体、润泽毛发，好像雾露灌溉草木一样，这就叫作气。此处所说的是水谷精微所化生的后天之气。

“真气者，所受于天，与谷气并而充身也。”

——战国《灵枢·刺节真邪》

真气乃先天之气，由先天之精所化，必须依赖饮食水谷之精所化生的后天之气来充养，是人体生命活动的原动力。

“人受气于谷，谷入于胃，以传与肺，五脏六腑，皆以受气。”

——战国《灵枢·营卫生会》

人体之气依赖于水谷精微的化生。饮食入胃，经消化吸收，其精微传注到肺，肺朝百脉，使五脏六腑都能得到气的营养。

“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休……”

——战国《灵枢·脉度》

气的运行是没有停息的，就像水的流行，日月的运转，永不休止。气运行的基本形式可概括为升、降、出、入。

“夫百病皆生于气，正以气之为用，无所不至，一有不调，则无所不病。故其在外则有六气之侵，在内则有九气之乱，而凡病之为虚为实，为热为寒，至其变态，莫可名状，欲求其本，则止一气字足以尽之，盖气有



不调之处，即病本所在之处也。”

——明·张介宾《景岳全书·卷之三十六·诸气》

人体所生之病，无不与气机运行有关。气运行于人身上下内外，无处不有，故而气机运行的正常与否，也会受到多种因素的影响，在外有风、寒、暑、湿、燥、火六淫侵袭，在内有七情内伤，其所产生的病变形式有寒、热、虚、实、气滞、气逆、气陷、气虚等多种多样，临床上阳气虚衰导致的四肢冰凉、神情倦怠；气有余便是火，出现口干咽痛等实热症；心气虚，则出现心慌、失眠、多梦；肺气盛，则见咳嗽、喘促、上膈烦满；肝气上逆，多有头晕、面赤、两胁胀满；脾气壅滞，则腹满饱胀，甚至出现腹痛；肾气下陷，轻则二便失禁，重则滑精滑泄。这些症状用一个“气”字足以全部解释，所以说气机失调之处就是疾病所在的地方。

“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。”

——战国《素问·六微旨大论篇》

生命活动以气的升降出入为根本，一身之气环流于全身，而发挥其不同的功能。一旦气虚不能统摄，气的升降出入便会出现紊乱。当气亏损至极时，气机运动就会衰竭，甚至停止。没有出入，也就不会有发生、成长、壮实、衰老与灭亡；没有升降，也就不会有发生、成长、变化、收敛与闭藏。因此，升降出入，是任何一种物体都具备的运动形式。人是一个运动变化的个体，生命在升降出入中不断发育成长，推陈出新。一旦气的出入停止，升降止息，也就意味着生命活动的终止。

第三节 生命活动的规律及其外在表现——神

“神”是中医学中一个很重要的概念，其源于中国人对于人体生命的认识。神的表达形式有很多种，比如“神气”“神明”“精神”“神机”等等。

“黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”

——战国《灵枢·天年》

什么是神？可以通过以下两个层次来解释，一是神要以五脏已成，气血营卫调和为前提条件才能形成，说明形体是神形成的前提；二是只有神气舍心，魂魄毕具，具备了五脏气血的形体才能成为真正意义上的人，说明神是生命活动的主导。现代医家据此将神定义为广义和狭义两种，广义的神指整个生命活动的外在表现，狭义的神指精神意识思维活动。

“以母为基，以父为楨；失神者死，得神者生也。”

——战国《灵枢·天年》

人体胚胎的发生，是以母亲的精血为基础，以父亲的阳精为捍卫，由父精母血结合而成神气，失神气就会死亡，有神气才能维持生命。

“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”

——战国《素问·六节藏象论篇》

酸、苦、甘、辛、咸五味从口进入人体而藏于肠胃，经过消化以后，输布到五脏以养五脏之气，五脏之气得养，则气和而相生，津液得以生成。五脏之气与津液相结合，则产生了五脏之神。可见神既由父母之精血所化，同样还需要后天饮食水谷的充养。

“五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

——战国《灵枢·天年》

如果五脏的经脉都已空虚，则五脏所藏的神气也都消失，只有形骸存在，则天年终结。