

彭锦 中国中医科学院
主任医师 力著

五脏安和 不生病

中医五脏调养精粹

护心、养肝、强肺、健脾、益肾
一个都不能少
阴阳、五行、四象、精气、形神
理法面面俱到



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R749.7

五脏安和 不生病

中医五脏调养精粹

主编 彭锦
编者 黄丹卉 顾永华 吴夏秋 任 恺 林秋兰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

五脏安和不生病——中医五脏调养精粹 / 彭 锦主编. --北京: 人民军医出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5091-6069-5

I. ①五… II. ①彭… III. ①五脏-养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第242461号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英

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—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 17.25 字数: 318千字

版、印次: 2012年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 28.00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

前言

从古至今，健康和长寿一直以来都是人类向往和追求的目标，是每个人所能拥有的最大财富。然而，在林林总总、五花八门的养生宣传面前，很多人都感到茫然困惑，甚至产生误区……作为中医养生工作者，我们深切感受到当今人们对健康养生的迫切需要，如何教给百姓科学、实用的养生知识和方法，让他们对养生要知其然，更要知其所以然，这正是我们编写本书的目的，也是我们肩上的责任。

养生既不是神话，也不神秘。所谓“养”就是顺应自然、顺天应时，给予身体充足的营养和良好的保养；“生”是指健康有活力的生命，以及幸福快乐的生活。只有把身体养好，才能有健康快乐的人生。

健康不是一种偶然，而是一种选择，大自然把人类的健康决定权交给了人类自己，每个人都可以选择健康。养生保健便是实现健康和长寿的种种活动，它贯穿于人的生、长、壮、老、已的全过程，融汇于人们日常生活衣、食、住、行的方方面面，是物质和精神相统一的强身益寿活动。

中医学认为，五脏是人体生理功能的核心。人体就是一个以五脏为中心，内联六腑、五官、九窍、五体、五志、七情，外合自然界五方、五时、五气、五化、五色、五味的有机整体。无论是何种方法的保健，最终都要落实到对五脏的养护上。养五脏不单单是吃好、喝好，还要应和自然、顺应天时，在不同的季节、不同的时间，根据五脏生理功能特点进行保养。只有当五脏功能正常和谐，人们才能远离疾病，健康长寿，这就是五脏养生的重要意义。

本书分六篇，基础篇首先深入浅出地阐述了养生之“道”——中医养生原则：天人相应，顺应自然；形神合一，动静互涵；正气为本，协调平衡；

审因施养，综合调摄；持之以恒，生活养生。然后从饮食养生、起居养生、情志养生、四季养生、经络养生、运动养生、音乐养生等角度，结合艾灸、拔罐、按摩推拿、刮痧、贴敷、药浴、药枕等保健技术，全方位地介绍了养生之“术”——中医常用保健方法。下篇分别以肝、心、脾、肺、肾五脏为中心，将中医养生理论融会贯通于人们日常生活中，介绍的养生方法简单易学，便于坚持，让您带着愉悦之情享受获得健康的过程。并通过自测问卷的方式，列举了五脏功能失调导致的亚健康表现，帮助您结合自身情况进行健康自测，同时，还为不同亚健康人群拟定了调理养生方案，使您能够针对性地进行自我调养。

大量的养生实践证明，只有全面、系统地认知中医养生知识，树立健康养生观念，做好日常生活中养生的每一个细节，才能筑成牢固的健康之堤，把健康的钥匙掌握在自己手中。本书是一本使您了解中医养生理论，学习中医保健方法，获得健康长寿知识的有益读物，同时还是您送给家人、朋友的养生礼物。

生活养生，细节保健，做自己的保健师，乐享健康人生。

编者

2012年6月

于中国中医科学院

目录

基础篇 认识中医文化 把握养生之道

第一节 中医养生特色与方法	2
一、中医养生的独创观点	2
天人相应, 顺应自然	2
形神合一, 动静互涵	4
正气为本, 协调平衡	5
审因施养, 综合调摄	6
持之以恒, 生活养生	7
二、中医养生的哲学基础	8
精气学说	8
阴阳学说	12
五行学说	20
三、中医养生的常用方法	28
食养食疗	28
情志调养	33
运动保健	35
艾灸保健	48
拔罐保健	51
按摩推拿	54
刮痧保健	56
贴敷保健	59
药浴保健	61
药枕保健	65
音乐保健	67
第二节 以五脏为中心的脏腑学说	72
一、脏腑学说起源于解剖	72
二、中医脏腑与西医脏器有区别	73
三、认识中医的五脏六腑	74
五脏六腑的组成	74
脏腑的功能特点	75
重视五脏调理的意义	76

养肝篇 肝气舒畅则气血调和，经络通利

一、肝——将军之官，谋虑出焉	80
肝主疏泄	
——肝气舒畅则气机条达 ...	80
肝主藏血	
——贮藏血液，调节血量 ...	82
二、生活起居保健养肝	84
按时就寝养肝血	84
劳逸适度保肝气	85
养肝限酒莫贪杯	85
按摩肝经除不适	85
解郁制怒畅肝气	86
三、顺天应时四季养肝	88
春季宜升发肝气	88
夏季宜生津养肝	90
秋季宜畅气柔肝	90
冬季宜肝肾同养	91
四、自测自诊辨证养肝	92
肝气郁结——疏肝理气	93
肝经火旺——平肝清火	100
肝血亏虚——滋养肝血	110

护心篇 心气充沛则血脉通畅，神思敏捷

一、心——君主之官，神明出焉	120
心主血脉	
——心气充沛则血脉通畅 ...	120
心主神志	
——心血充盈则神思敏捷 ...	121
二、生活起居保健护心	121
修德行义，颐养心神	121
午时小憩，调神益心	123
静坐澄心，助眠生慧	123
喜悦有度，宁神护心	125
琴棋书画，怡情养神	126
三、顺天应时四季护心	127
春季宜升发心阳	127
夏季宜清心宁神	128
秋季宜锻炼强心	129
冬季宜温阳补心	130
四、自测自诊辨证护心	131
心气血虚——补益气血	132
心血瘀阻——活血通脉	139
心火旺盛——清心泻火	145

健脾篇 脾气健运则化生气血，托举内脏

一、脾胃——仓廩之官，五味出焉	152
脾主运化	脾主统血
——脾气健运，化生气血 ... 152	——统摄血液，血行脉中 ... 154
脾主升清	
——输布精微，托举内脏 ... 153	
二、生活起居保健健脾	154
睡眠有常，脾胃自宁	154
劳逸适度，免伤脾气	155
饮食有节，保暖避湿	156
省思少虑，脾运健旺	156
腹宜常摩，可去百病	157
巳时叩穴，促进运化	158
三、顺天应时四季健脾	158
春季宜疏肝养脾	158
夏季宜祛湿运脾	159
秋季宜清润培脾	160
冬季宜温阳健脾	161
四、自测自诊辨证健脾	162
脾气亏虚——健脾益气	162
湿浊蕴脾——健脾化湿	174
胃肠实热——清泻胃热	181

强肺篇 肺气舒畅则气机宣肃有节，气血、水液运行顺畅

一、肺——相傅之官，治节出焉	190
肺主气、朝百脉	肺主宣发、肃降与通调水道
——维持代谢，调节气血	——调匀呼吸，通调水道
..... 191 192
二、生活起居保健强肺	193
腹式呼吸，强健肺气	193
黎明熟睡，益养肺气	194
久卧伤肺，适度劳作	194
戒除烟害，防病抗癌	194
有氧运动，健体强肺	195
捶打背部，畅胸养肺	195
呼吸空气，避浊就清	195
以喜胜忧，宣畅肺气	196
冷水洗浴，抗寒健肺	197
三、顺天应时四季强肺	198
春季宜固表护肺	198
夏季宜祛暑益肺	199
秋季宜润燥养肺	199
冬季宜防寒强肺	201

四、自测自诊辨证强肺 202

阴虚肺燥——养阴润肺 203 肺气不足——补益肺气 218

肺热炽盛——清泻肺热 211 风邪犯肺——疏解表邪 225

益肾篇 肾气足则发育良好，固摄有权

一、肾——作强之官，伎巧出焉 234

肾藏精

——促进发育，抗衰延寿 ... 234

肾主纳气

——摄纳有权，呼吸深沉

肾主水

——蒸腾气化，主宰津液 ... 236

二、生活起居保健益肾 237

珍惜精气，谨防房劳 237

常鸣天鼓，益肾聪耳 238

用脑适度，益肾充髓 237

叩齿吞津，健肾强骨 239

心安不惧，固肾藏精 238

三、顺天应时四季益肾 240

春季宜滋补肝肾 240

秋季宜平补脾肾 241

夏季宜清补护阳 241

冬季宜温补肾阳 242

四、自测自诊辨证益肾 243

肾精亏虚——补肾益精 245

肾阴不足——滋养肾阴 261

肾阳不足——温补肾阳 253

基础篇

认识中医文化 把握养生之道

人类诞生之初，为了能够在纷繁复杂的自然环境中生存下来，在与大自然的斗争当中发现、运用并总结了一些以顺应自然为特点的行为和活动，这就是养生的萌芽。

随着人类文明的一步步发展，养生从经验中归纳出方法，在医学中融入哲学，由实践上升为理论。有了理论的指导，中华养生衍生出了更多行之有效的方法，并回到实践中不断加以检验，使得养生理论和养生实践都得到了充实和发展，其内涵日益深入、丰富，形成了一门蕴含了博大而深邃的中华传统文化和中医理论体系的科学。

第一节 中医养生特色与方法

一、中医养生的独创观点

中医养生是中医学的重要组成部分，是在中医理论指导下，探索人类颐养身心、强身健体、预防疾病、延年益寿的理论和方法，并用这些理论和方法来指导人们的实践。中医养生的内容包罗万象，涉及预防医学、心理医学、行为医学、保健医学、天文气象学、地理医学、社会医学等诸多领域，充分展现了中医学的思想精髓，讲求整体观念，形神共调，追求阴平阳秘，辨体施养。

天人相应，顺应自然

“天人相应”即自然和人是相互通应的，说明了人和自然界是一个有机的整体。从人类的起源来讲，人类的产生是自然界进化的结果，人类同其他生活在自然界的植物、动物一样，是大自然的一个组成部分。中国古代哲学认为，世界上的一切事物都是由精气构成的，宇宙万物的生成都是精气运动的结果，所以人类和大自然有着相同的本原，即精气。而万物之间之所以能相互作用、彼此联系也是因为有了精气这一中介，精气的阴阳两方面的相互感应，产生了事物之间的联系，人处于天地之间，生活在自然环境之中，人与自然时刻进行着物质和信息的交换，自然界的会直接或间接地影响到人体，人体通过各种感觉器官与自然界相接触，感受到自然的变换，并在生理或病理上做出反应。

《黄帝内经》中说：“人以天地之气生，四时之法成。”在自然界中，四季气候的变化对人体的影响是最明显的。四季气候的正常变化都有各自的特性和发展规律：春属木，其气温，万物生；夏属火，其气热，万物长；秋属金，其气凉，万物收；冬属水，其气寒，万物藏。从春到冬，气候经历着温热凉寒的变换，自然界的生物也随之进行着春生、夏长、秋收、冬藏的变化，例如树木在春季抽枝吐芽，夏季枝繁叶茂，秋季落叶纷飞，冬季草木凋零。人体也不例外，《黄帝内经》中说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。”体内的气血阴阳会根据季节的不同，产生适应性的调节。最简单的例子就是人们会根据季节、气温的不同，选择相应的服装，以适应温度的改变。又如春夏天热，阳气发泄，气血容易趋向体

表，则皮肤松弛，毛孔疏松而汗出。秋冬天寒，阳气收敛，气血亦趋向于里，则皮肤致密，毛孔闭塞，而少汗多尿。只有顺应了四时的变化，才能保证机体的正常运转。一年四季中，春夏温热而属阳，秋冬寒凉则属阴，为顺应四时，中医养生提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。任何逆四时而动的行为都会给身体带来不利的影响，无论是近期的病理变化还是远期的不良影响。例如在寒冷的冬季为了追求视觉的美观而不加以添衣保暖，近则伤寒感冒，远则可能导致筋骨关节的损害，甚至影响心脏功能。

一日之中，昼夜晨昏的阴阳消长、寒温变化，虽然没有四季那样明显，但也存在着像春夏秋冬阴阳消长的周期变化，对人体的生理活动、阴阳气血也产生了一定的影响。《黄帝内经》说：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”人体的阳气白天运行于外，推动着全身脏腑组织器官的生理活动和新陈代谢，到了晚上，阳气内敛，以便于人体休息，恢复精力。因此，古人日出而作，日落而息，正是与一日的阴阳消长相适应。只有顺时而为，才能保证精力充沛，脏腑运转正常。

四季由太阳在一年内的位置变化造就，昼夜因太阳在一天内的东升西落产生，人体的气血阴阳不仅受到太阳的影响，也与月亮的盈亏变化有关。月满时，人体气血充实，月亏时，人体气血偏弱。月相的周期性变化对人体的体温、激素水平、免疫和心理状态等都有规律性的影响，对女性的影响更为明显。

自然界不仅在时间的纬度上对人体产生影响，在空间纬度，也就是地域对人体也产生了重要的影响。不同的地域环境、气候特征，造就了人们不同的体质特征、脾气秉性、生活习惯。例如南方气候潮湿温暖，南方人皮肤多较细嫩，北方气候干燥寒冷，北方人皮肤较粗糙。西南多山，气候寒冷潮湿，其人嗜食辣椒，可祛除寒湿，利于机体，但北方干燥地区的人吃了辣椒则容易上火，无益于健康。人们在环境突然改变的情况下，所出现的“水土不服”，也是自然界对人体产生影响的一个表现。





人体的生命活动与大自然息息相关，正如《黄帝内经》中指出的“人与天地相参也，与日月相应也。”因此，养生的关键在于顺应自然，保持与自然界的和谐统一，不能与自然界对立起来。在养生实践中，必须遵循天人相应的法则，顺应自然界的变化规律，才能取得满意的效果。

形神合一，动静互涵

中医强调整体观，天人相应体现了人和自然的有机整体关系，同时，人体自身就是一个有机的整体。人是由形体和精神构成的，二者相互资生、相互制约，是一个统一的整体。

“形”包括脏腑、经络、四肢、五官、九窍、筋骨皮肉等组织器官，是生命存在的物质基础。“神”有广义、狭义之分，广义的神是指人体生命活动的外在表现，是生命活动的主宰。狭义的神，指的是精神意识思维活动，相当于我们一般所理解的精神、心理活动。神是人体功能的反映，在人体中起统帅、协调作用。形与神二者相辅相成，神生于形，有了形体才有生命，有生命才有精神活动和生理功能，而形又为神所主宰，脏腑得神才能藏泻，四肢百骸得神才能动作，一旦神离形而去，则意味着生命的终结。由于形与神之间存在着这种对立统一关系，因此，中医养生特别注重形与神的协调统一，形神合一、形神兼养成为中医养生的重要原则之一。

形神兼养，一是要注意形体的保养，二是要注重精神的调摄，二者应协调发展。中医主张动以养形，静以养神，二者之中又以养神为先。

形体以动为养 流水不腐，户枢不蠹，形体常动，气血才能流动顺畅，人体才有生生之机。若形体不动，则气血津液不能正常流动，气滞血瘀就会造成疾病，人们常说的“痛则不通，通则不痛”反映的就是这个道理。日常的体力劳动和体育运动都属于动，我们的祖先还发明了导引、推拿、武术等行之有效的养生方法，使形体运动，经络疏通，气血调和，关窍通利，机体充满活力，抵御病邪的能力增强，延年益寿。

精神以静为养 静是与动相对而言的，包括精神上的清静和形体上的相对安静状态。由于“神”需要任万物而理万机，故易动难静。而狭义之神——精神意识思维活动也是如此，比如人们总是发怒容易而息怒难，若情志过激，超出了人体的调节适应范围，就会造成气行紊乱，阴阳失调，导致脏腑受损。《黄帝内经》中“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的养生防病思想，突出强调了清静养神

和少私寡欲的重要性。因此，应常使精神清净内守，精神专一，摒除杂念，用神适度。调养精神的方法如：少私寡欲、调摄情志、四时调神、练习静功、陶冶情操等。通过调神，使心情舒畅，气机条达，血脉和利，脏腑安康。精神内守不是消极地静止不动，逃避尘世，对外界事物无动于衷，而是提倡合理用神，使机体得到积极的休养生息。

无神则形不可以活，无形则神无以附 形与神相互为用，不可分割。因此，在养神上，应形神共养，动静互涵，刚柔相济，才能达到调神和强身的和谐统一，“形与神俱”才能健康长寿。在形神共养的前提条件下，中国传统养生观念主张应将养神视为首务，提出人“失神者死，得神者生”的观点，认为“善养生者养内”“太上养神，其次养形”，通过养神提升人体的内在生命力，从而帮助形体的调整。

正气为本，协调平衡

正气是人体功能活动、抗病和康复的能力。中医十分重视人体的正气，认为正气是决定健康与否的关键因素。正气是维持脏腑组织功能旺盛的力量，保障了人体生命活动的进行。当有外邪来袭时，正气与邪气抗争，若正气强盛，抗邪有力，则病邪难以入侵，就能保证机体不病。所谓“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚。”只要人体的正气充盛，即使在身处致病因素之中，也不会发病，而邪气之所以能够侵袭人体而致病，必然是因为正气不足，抵御外邪不力的缘故。如果正气失守，使邪气进入机体，正气还会继续与其斗争，抑制或消除邪气的致病力，使病邪难以深入。正气不仅在前方与外邪进行抗争，在后方，也就是机体内部，对于因疾病引起的阴阳失调、脏腑损伤、气血亏耗，正气还担负起调节、修复、补充的功能，使疾病向愈，机体尽快恢复健康。若正气不足，即使没有外邪乘虚而入，机体内部也会因调节、适应能力下降，脏腑功能减退、气血津液代谢失常而发病。总之，正气的盛衰决定着健康与疾病，以及病后病情的深浅轻重和疾病的性质。因此，要想使机体保持健康，或生病后尽快恢复健康，就应当注重正气的保养。

什么样的身体状态属于正气充盛呢？正气又是通过什么机制维持机体健康的呢？简单地说，就是协调平衡。和谐、中和是中华传统文化的核心思想之一，是中医学的理论核心，也是养生的最高境界。阴阳是自然界一切事物对立相反的两个方面，人体也不例外，是一个阴阳矛盾对立统一的有机整体。人体之所以能进行正常



的生命活动，是阴阳双方相互制约、相互消长，并取得动态平衡的结果。阳得阴济，使得阳不致过分亢盛，阴得阳和，则阴不至于过分沉衰，阴阳双方协调平衡，推动了机体的正常运转，所以《黄帝内经》中说：“阴平阳秘，精神乃治。”如果阴阳失调，出现一方面的偏盛或偏衰，就会导致机体失衡，发生疾病，一般来讲，阳邪亢盛则阴液受病，阴邪亢盛则阳气受损，若“阴阳离决，精神乃绝”，一旦阴阳的失衡到达极致，不能互相依附、互相为用，生命活动也就因此告终。

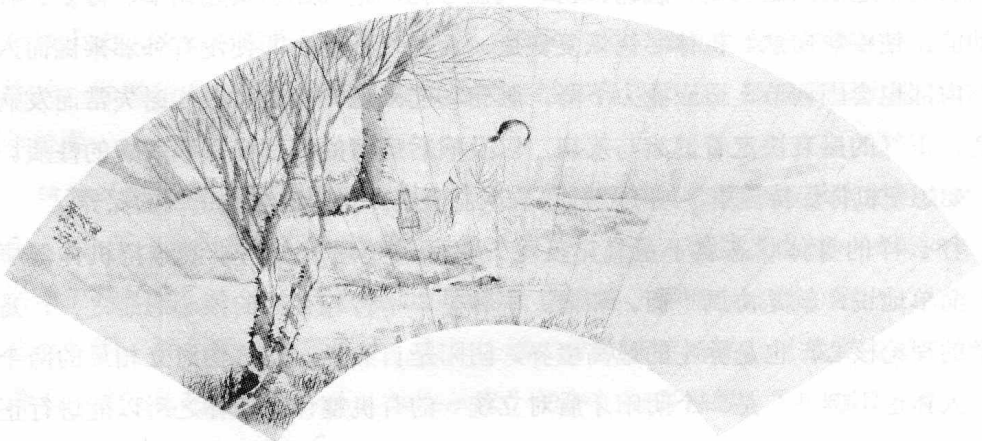
人体是一个有机的整体，要获得健康长寿，就应当维护好机体内的这种协调平衡。同时，宇宙间的万事万物都是相互联系的，人不可能脱离环境孤立存在，机体内的阴阳不断受到外界阴阳的感应和影响，因此，我们不仅要做到机体内部自身的协调平衡，也要与自然、与社会保持和谐统一的关系，与自然界的阴阳消长相适应，也就是要做到“天人相应”。

《黄帝内经》中指出：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，对于养生而言，协调平衡还意味着和谐适度，无论是何种养生方法的运用都以适度为原则，不可过分追求，反而造成阴阳失衡。

审因施养，综合调摄

审因施养指的是养生应当个体化，要有针对性，根据实际情况，例如年龄、性别、体质、心理、遗传、环境、经济状况等因素，具体情况具体分析，选择最适合自己的养生方法。从宏观的方面来说，审因施养包括因时施养、因地施养和因人施养。

在天人相应的整体思想指导下，人体的一切生理和心理活动都必须顺应四时阴阳消长的客观规律，否则就会引起疾病。因此，顺应自然规律开展养生活动，才能



收到实效。不同的地理环境造就了这一地区人群不同的体质特征，应当根据具体情况，采取适当的调养方式。同时，我们还应该合理利用这些地理特征，以助养生。例如利用海滨岛屿的新鲜空气和充足光照进行身心的放松，不仅能缓解紧张的情绪，对机体脏腑组织功能的改善和提高也有帮助。

每一个人都是一个相对独立的整体，因此，即使是处于同一时空的同卵双生的两个人也存在着个体差异。我们只有根据个人的个体化的信息，因人而异，量体裁衣地制订、实施养生计划，才能达到身体健康的目的。一个人身上的一切特征属性都是因人施养的依据，无论是人们熟知的年龄、性别、体质，还是工作性质、职业习惯、经济收入等。例如脑力劳动者，应多活动肢体，而不宜参加令精神紧张的活动，体力劳动者在运动时，则应注意锻炼工作中较少活动到的身体部位。

在整体观念的指导下，审因施养不拘于一功一法，或一脏一腑，应着眼于全身的脏腑、经络、形体、关窍，从精神情志、饮食起居、运动功法等多方式、多途径、全面、综合地进行养生实践活动。因为人是一个整体，无论哪一个环节出现问题，都会影响全身生理活动的正常进行。审因施养、综合调摄是中国古代唯物辩证观在养生方面的具体体现。

持之以恒，生活养生

随着社会的进步和发展，越来越多的人意识到养生不是养老，“养生”不仅仅是老年人的事情，在我们人生的各个阶段都应该注重养生，将养生融入我们生命的全过程。因为养生本来就是养护生命之意。

现代医学以疾病为核心，将医学活动主要围绕疾病展开。随着世界对健康的关注，人们认识到将治疗环节前移，努力预防疾病的发生，不仅能减少经济支出，还能取得更好的疗效。中医养生是对生命的养护，不仅包含了现代医学预防疾病的内容，更强调的是对健康的维护、保持和提升。养生的着眼点在于生命，在于人生全程，养生不仅是为了不得病，更重要的是提高生命质量，保持机体活力，最终实现延年益寿。

健康长寿不是一朝一夕就能实现的，只有持之以恒地实践养生活动，才能取得效果。中医养生注重养生生活化，《黄帝内经》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，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。”可见中医将养生理念寓于我们日常生活的衣食住行之中，日常



生活中的诸多细节，都涉及养生原则和方法。中医养生的另一大特点是采用的方法简便易行，正因为中医的养生方法便于掌握，才能一直保持旺盛的生命力，不断发展充实，代代传承，历经千年而不衰。

对于追求健康长寿的人来说，要使生活养生化，将养生转化为一种生活习惯，形成自己的生活理念，作为我们生命活动的有机组成部分，主动积极地进行养生，这样才能长久地进行下去，也只有长久地实践下去，才能有所收获。

二、中医养生的哲学基础

中医养生在形成发展的过程中，深受中国古代哲学思想的影响。哲学是关于我们如何认识和看待这个世界的一门科学，它决定了人们的思维方式。哲学帮助人们理解世间的万物何为本原，由何产生，如何发展变化，有了中国传统哲学思想的指导，中医养生从实践经验的简单积累和感性认识上升到了理论的高度，有了理性的认识，这是一次质的飞跃，构筑了中医养生独特的理论体系和思维方式，科学地指导了养生实践。

对中医养生理论的形成和发展最有影响的古代哲学思想，主要有精气学说、阴阳学说和五行学说。

精气学说

☆ 认识精气学说

精气学说的主要观点：精气是世界的本原，精气的运动变化推动了宇宙万物的发生、变化与发展。

精气是构成宇宙万物的本原，它是一种充塞宇宙之中的肉眼看不见形质的运动不息的极细微物质，宇宙是一个万物相通的有机整体。宇宙间的万物都由精气构成，作为宇宙万物之一的人也不例外，因此，精气是构成人类的本原。精气自身的运动变化，推动着宇宙万物的发生、发展与变化。

气是从精中派生出来的概念。气和精一样，是天地间自然存在的精微物质，是构成宇宙的本原，万物皆由元气化生。所以又将气称为“元气”。气与精都是构成物质本原的精微物质，它们的区别在于气是指那些处于弥散而运动状态“无形”的精气。当精气处于凝聚而稳定的状态，且可用肉眼看清其具体性状的称为“形”。