

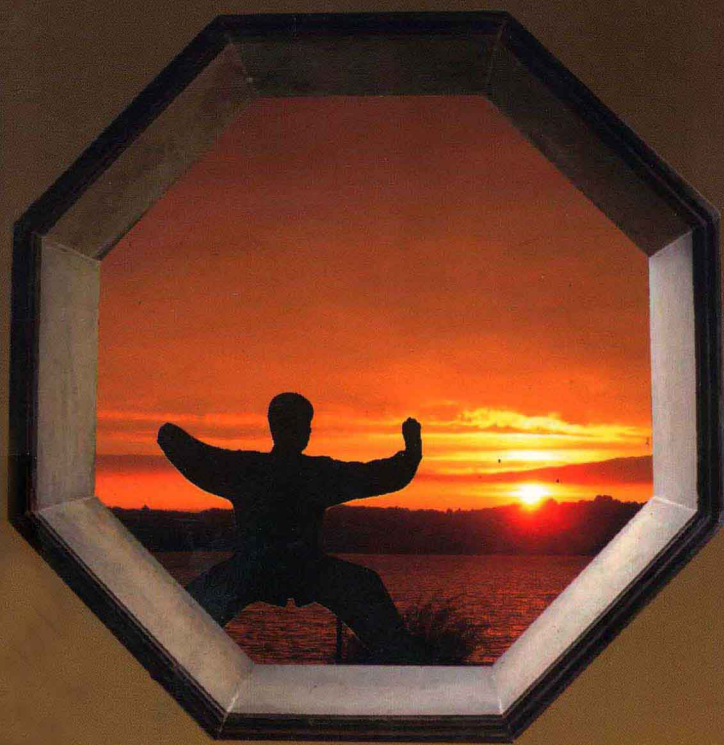


中医

SCIENCE OF HEALTH PRESERVATION
AND REHABILITATION OF
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

养生康复学

陈利国 马民 ◆ 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

SCIENCE OF HEALTH PRESERVATION
AND REHABILITATION OF
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE



中
医
养
生
康
复
学

陈利国 马民 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生康复学/陈利国, 马民主编. —广州: 暨南大学出版社, 2013. 1
ISBN 978 - 7 - 5668 - 0410 - 5

I. ①中… II. ①陈…②马… III. ①养生 (中医) —康复医学—中医学院—教材 IV. ①R247.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 268652 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 288 千

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

定 价: 32.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

身体健康、精力充沛、心情愉悦、事业成功，是现代人的追求目标。防病保健与养生康复学理论和方法是我国中医药学的重要组成部分及独具传统特色内容，我们编写本书的宗旨，就是通过对中医药养生、康复学理论和方法的介绍，使读者熟悉中医药防病保健的基本理论，掌握中医药关于预防疾病、科学养生、促进疾病康复的手段和措施。

本书编写依据科学、实用、易学、理论联系实际的原则，在吸收古代及现代多位医家的理论和经验的基础上，结合现代中西医发展的新成果、新进展，对中医药养生康复知识进行了较为系统的总结，并在阐述中注意理论联系实际、由浅入深，语言通俗易懂，思路方法结合临床实践应用。本书可作为各专业学生的中医养生保健与康复类课程的教材，以及广大人民群众の防病健身、养生长寿の指南。

本书分上、中、下三篇，上篇主要为中医药养生、康复学理论体系，包括中医养生、康复学基本概论和人类生命的自然规律的内容，分两章介绍；中篇为中医养生常用方法，包括精神养生、起居作息与养生、睡眠养生、饮食养生、四季养生、部位养生等内容，共分六章介绍；下篇为中医康复常用方法，包括传统体育康复法、针灸推拿康复法、药物康复法内容，分三章介绍。编写中，我们力争做到内容全面、层次清晰、语言简明易懂，以利于读者学习掌握。

创造健康是人类的智慧，维护健康、促进健康是人生的智慧，《周易》曰：“君子以思患而预防之”，但愿本书能对读者有所裨益！生命诚可贵，健康价更高！感谢为本书编写作出贡献的专家和学者。

本书由国务院侨务办公室和暨南大学共同资助出版，属于华侨华人留学生高等教育系列精品教材之一。

由于编者经验所限，加之时间仓促，书中难免会有疏漏和欠妥之处，敬请斧正。

编者

2012年11月于广州

目 录

前 言	1
-----------	---

上编 中医养生、康复学理论体系

第一章 中医养生、康复学基本概论	2
第一节 中医养生、康复学的基本概念和学科范畴	2
第二节 中医养生、康复学的发展概况	3
第三节 中医养生、康复学的基本原则和理论	8
第四节 中医康复的基本观点	13
第二章 人类生命的自然规律	18
第一节 生命的规律	18
第二节 人类的寿限	19
第三节 衰老的机制	25

中编 中医养生常用方法

第三章 精神养生	28
第一节 七情变化	28
第二节 精神养生的方法与措施	31
第三节 调摄七情方法	36
第四章 起居作息与养生	41
第一节 起居有常	41
第二节 劳逸适度	43
第三节 衣着适宜	45
第四节 排便保健法	47
第五章 睡眠养生	50
第一节 睡眠的生理作用	50
第二节 睡眠的质量和时间的	52



第三节	睡眠的姿势·····	54
第四节	卧具用品·····	56
第五节	睡眠环境与禁忌·····	59
第六节	失眠的防治·····	60
第六章	饮食养生·····	66
第一节	饮食调养的意义·····	66
第二节	饮食调养的原则·····	67
第三节	进食保健·····	71
第四节	食后养生·····	72
第五节	五色饮食养生·····	73
第六节	常见病养生·····	98
第七章	四季养生·····	132
第一节	四季养生的原则·····	132
第二节	春季养生·····	134
第三节	夏季养生·····	136
第四节	秋季养生·····	138
第五节	冬季养生·····	140
第八章	部位养生·····	143
第一节	头发保健·····	143
第二节	眼睛保健·····	146
第三节	颜面保健·····	149
第四节	耳鼻保健·····	155
第五节	口腔保健·····	157
第六节	四肢保健·····	161
第七节	胸背腰腹保健·····	164

下编 中医康复常用方法

第九章	传统体育康复法·····	170
第一节	传统体育康复法的作用·····	170
第二节	传统体育康复法的原则·····	171
第三节	传统体育康复法的应用·····	174
第十章	针灸推拿康复法·····	177
第一节	针灸推拿康复法的作用·····	177

第二节 针灸推拿康复法的原则	177
第三节 针灸推拿康复法的应用	178
第十一章 药物康复法	184
保健格言集锦	188
参考文献	203



上编

中医养生、 康复学理论体系

第一章 中医养生、康复学基本概论

第一节 中医养生、康复学的基本概念和学科范畴

一、中医养生、康复学基本概念

中医养生学，是研究人类生命规律、衰老机制的，以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力的一门学科。其研究对象主要是健康人体，属于第一医学范畴。中医养生学是我国劳动人民与医学工作者在漫长的历史岁月中反复探索、求证，逐步认识与实践而后形成的，因此具有较强的科学性和比较系统的理论体系。

中医康复学，是在中医理论指导下研究有利于疾病恢复的各种方法和手段，能促使伤残者、病残者、老衰病或急性病缓解期患者、精神障碍者、手术后患者、低能畸形儿童等，在全身功能、精神与工作能力方面得到最大限度的恢复或改善，帮助他们尽可能地恢复生活自理和劳动的能力的一门学科。康复医学在中医学中大多散见于临床治疗学中，其康复医疗，一般分为善后法、将息法以及调摄法。中医康复学的研究对象、适应范围以及采用的各种方法和技能，都有别于临床医学和预防医学，因而相当于“第三医学”的范畴。

二、中医养生、康复学学科范畴

2 临床医学、预防医学和康复医学三者的范畴，在实际情况中要截然分开，还有一定的难度。一般认为，临床医学以发病期为主，康复医学以发病后期为主，预防医学以健康期为主。临床医学针对已发疾病及时治疗，祛除病邪；康复医学针对病残、伤残及慢性病后期，帮助恢复其功能及智能。预防医学是在平时采取各种防护措施，防患于未然，达到增进健康、增强体质的目的。

中医养生学和康复学，尽管研究的对象、适应的范围及学科名称有所不同，但

吃饭七成饱，穿戴适当少，耐点饥和寒，益寿又延年。

在理论基础、方法技能等方面，有着密不可分的联系。养生学是保证机体各种功能活动的正常，保证人们不受致病因素侵犯的科学，起保护人体健康的作用；康复学则是对有病者，或已经伤残，发生功能障碍、失去健康者，有使之恢复健康的作用。故两者的目的基本一致，因此，在理论、方法技能等方面也有许多共同之处。

养生学：是保证机体各种功能活动的正常，保证人们不受致病因素侵犯的科学，起保护人体健康的作用。

康复学：针对有病者，或已经伤残，发生功能障碍、失去健康者，有使之恢复健康的作用。

关系：目的基本一致——维护健康。

第二节 中医养生、康复学的发展概况

中医养生学，经历代医家的不断实践、补充而逐步完善。古代中医康复学与治疗医学并没有明确的界线，伴随着治疗医学的发展而丰富完善。中医养生、康复学的发展概况按照历史发展时期可以分为以下几个阶段。

一、商·周时期

根据甲骨文字记载，早在殷商时代人们就已经积累了一些养生保健及康复的知识。例如，甲骨文上记载着与养生保健有关的“沐”、“浴”、“寇帚”（大扫除）等，还记载了与疾病有关的“蛊”及“蝮”等。《山海经》记载：“有草焉，其状如韭而青华，其名曰祝余，食之不饥”，“爰有嘉果，其实如桃……食之不劳”，“其中有箴鱼……食之无疫疾”，记录了诸多养生保健的有关内容。

《周礼·天官》记载：“食医中士二人”“掌和王之六食、六饮、六膳，百馐、百酱、八珍之齐”，根据四时气候变化改变饮食结构，春时羹齐，夏时酱齐，秋时饮齐。注重食物之间的合理搭配，认为凡膳食之宜，“牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜菰”。饮食调养是养生与康复的主要手段，《山海经》、《周礼》等书的记载说明了早在纪元时期我们的祖先即已积累了丰富的养生与康复知识。

二、春秋·战国时期

此时期社会生产力有了较大的提高，促进了经济、科学、文化的发展，养生、

早饭好而少，午饭厚而饱（八九分饱），晚饭淡而少。一顿吃伤，十顿喝汤。宁可锅中存放，不让肚肠饱胀。

康复的学术思想亦应运而生。据各家的主要论述，可将其归纳为：饮食卫生、起居养生、运动锻炼、修身养性等，它是养生和康复医疗的指导思想和方法。

（一）饮食卫生

《管子》记载：“凡食之首：大充，伤而形不臧；大摄，骨枯而血互（hú）。充摄之间，此谓和成，精之所舍，而知之所生，饥饱之失度，乃为之图。饱则疾动，饥则广思，老则长虑。饱不疾动，气不通于四末；饥不广思，饱而不废；老不长虑，困乃速竭。大心而敢，宽气而广，其形安而不移，能守一而弃万苛，见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓云气，意行似天。”孔子说：“食不厌精，脍不厌细，食饕而餲，鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食。”“惟酒无量，不及乱。”可见孔子对膳食方面强调所有的食物，不仅要精细，而且非常重视食物的新鲜和清洁。要求按时进食、食量适中，同时强调饮酒要有节制。

（二）起居养生

起居指生活作息及居住环境。孔子说：“寝处不适，饮食不节，劳逸失度者，疾苦杀之。”指出不注意生活起居的危害。《吕氏春秋》记载：“室大者多阴，台高者多阳，多阴则魃，多阳则痿。此阴阳不适之患也。”穿衣亦应重视寒热适度，如说：“衣不燂热，燂热则理塞，理塞则气不达。”

（三）运动锻炼

子华子说：“营卫之行，无失厥常，六腑化谷，津液布扬，故能久长而不敝，流水之不腐，以其游故也，户枢之不蠹，以其运故也。”《吕氏春秋》记载：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。”说明人欲健康长寿，运动是不可缺少的。在注重运动对养生保健的重要作用的同时，强调运动亦不能太过，太过则反会伤身。庄子说：“形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。”意谓不论是形体和脑力的劳动，都不可超越限度，“劳逸结合”乃正确之道。

（四）修身养性

老子说：“见素抱朴，少思寡欲”，“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣”。《孔子家语》中有：“若夫智士仁人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜乎？”又如孟子说：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”培养伟大的人格，树立一身正气。荀子说：“君子贫穷而志广，富贵而体恭，安燕而血气不惰，劳倦而容貌不枯，怒不过夺，喜不过予。君子贫穷而志广，隆仁也。富贵而体恭，杀势也。安燕而血气不惰，柬理也。

细粮四、粗粮六；主食四、副食六；动物四、植物六；一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉。

劳倦而容貌不枯，好交也。怒不过夺，喜不过予，是法胜私也。”其核心思想是：陶冶情操，控制私心，不论是顺境还是逆境都要正确对待。

综上所述，养生、康复的思想，由来已久。先秦诸子的养生与康复思想，在我国现存的第一部医学理论著作《黄帝内经》中得到全面总结。《黄帝内经》根据脏腑盛衰及阴阳气血的变化情况，讨论人类的自然寿限，研究人体的衰老机制，并在中医“天人相应”整体观念的指导下提出了较为系统的养生与康复的原则与方法，为中医养生、康复理论体系的形成及发展奠定了基础。

三、汉晋·六朝时期

东汉张仲景有“医圣”之称，他在《金匱要略·脏腑经络先后病脉第一》曾说：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传藏府，即医治之。四肢才觉重滞，即导引吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞；更能无犯王法，禽兽灾伤，房室勿令竭乏，服食节其冷热，苦酸辛甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。”这是对养生、医疗和康复原则的高度概括。东汉外科名医华佗认为运动具有“谷气得消，血脉流通”的作用，从而可以达到“病不得生”的目的。他模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的主要活动姿态创编了“五禽戏”，不仅简便易行，而且对养生保健、康复医疗都有良好的作用。

嵇康在《养生论》中记载，“神农曰：上药养命，中药养性者，诚知性命之理，因辅养以通也”，明确提出“药物养生”的观点。晋代的葛洪，在《抱朴子·内篇》中也曾明确提出：人欲得养生延年，必须注重服食养生药物相导引方法。他说：“夫陶冶造化，莫灵于人，故达其浅者，则能役用万物，得其深者，则能长生久视。知上药之延年，故服其药以求仙，知龟鹤之遐寿，故效其导引以增年。”他还指出：“善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六者不除，养生之道徒设耳。”他认为养生的功法，应以轻便易行、有益身心为原则。南朝的陶弘景撰写了《养性延命录》，该书有“教戒篇”、“食戒篇”、“服气疗病篇”、“导引按摩篇”等。其不仅是养生方法，而且有助于康复医疗，在养生康复原则基础上兼收佛学、道家理论之精华。

四、隋·唐时期

隋唐时期，中医养生、康复理论亦在实践中有了长足的进步。隋代末年巢元方等所撰的《诸病源候论》，在全书五十卷中，介绍了内、外、妇、儿各科67类疾病1720个症候之后，大多附有养生方、导引法。并指出：“其汤熨针石，别有正方，

+++++

学习深钻细研，学识博大精深；吃饭细嚼慢咽，身心健康平安。学习马虎粗心，知识真伪不分；吃饭虎咽狼吞，肠胃撑胀伤身。

补养宣导，今附于后。”这表明该书与一般治疗方书的性质不同，还强调了对疾病的防治必须以养生和康复并重，方法有气功、按摩和运动等。唐代医学家孙思邈著有《备急千金要方》和《千金翼方》。在这两部著作中都有关于养生与康复专章的论述，内容丰富。归纳如下：

第一，继承了《黄帝内经》中“治未病”的预防为主思想。同时汲取了秦汉时期的炼丹、服石、房中术等精华，创立了很多养生方法，诸如漱律、琢齿、摩眼、押头、拔耳、挽发、放腰、食讫以手摩腹、每十日一食葵等。

第二，主张综合养生之道。他既强调重静以养性，又主张注意运动锻炼，既重视药饵，又主张食补等。

第三，重视食疗。他说：“人体平和，唯须好将养，勿妄服药，药势偏有所助，令人藏气不平，易受外患。夫舍气之类，未有不资食以存生。”这为后世食治和饮食营养学奠定了良好的基础。

第四，论述了性生活的养生作用。他说：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思者，则大佳长生也，然而万无一有，强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致思交之病，损一而当百也。”他认为性生活应顺应自然，既不可强加抑制，亦不要纵情竭欲。

此外，王焘的《外台秘要》、孟诜（shēn）的《食疗本草》、昝殷的《食医心鉴》亦对养生与康复医学的发展作出了贡献。

五、宋·金·元时期

金元医学四大家，他们在养生方面都有一定的贡献。

刘完素认为：“人受天地之气，以化生性命也。是知形者，生之舍也，气者，生之元也。”“精神贵乎保，保则有盈而不耗，故保而养之。”因此他在养生方法上，很重视养气和调气，同时在药物上创制了内固丹、大补丸等。张从正治病虽强调攻邪，但他对养生、康复也很重视。他认为：“养生当用食补，治病当用药攻。”他说：“善用药者，使病者而进五谷者，真得补之道也。”他提倡进食米粥素净之品，助正气以尽邪：“病蠲之后，续以五谷养之，五果助之，五畜益之，五菜充之。”他还重视“节饮食”、“戒房劳”、“慎言语”等。李杲强调重视脾胃的功能。他说：“气乃神之祖，精乃气之子，气者，精神之根蒂也。……积气以成精，积精以全神。”他认为元气产生于脾胃，故他特别调节饮食、少欲念、省言语、慎劳欲等，以保护脾胃。朱震亨认为“阳常有余，阴常不足”，重视护阴养精。因此他非常强调整节欲，著有“色欲箴”；亦重视节饮食，著有“饮食箴”，均载于《格致余论》。

在这一时期内，还有一些养生方面的著作，如宋代陈直著的《养老寿亲书》，蒲虔贯的《保命要录》，忽思慧的《饮膳正要》等。

饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。

宋时的医学分科在十三科中，就有养生一科。在这一时期内，康复医疗也有相应的发展，如宋代《圣济众录》和《太平圣惠方》中，均有关于康复医疗的内容。宋代整理的《正统道藏》及其辑要本《云笈七签》虽属道家书籍，但其中的导引、按摩、气功的方法，对康复医疗的发展具有重大的价值。

以上诸多著作均从不同方面丰富和发展了中医养生与康复理论。

六、明·清时期

明清时期，中医养生和康复学都有了很大的发展，关于养生方面的著作，据《中国图书联合目录》统计，约有六十余种。

明代张介宾提出“阳强则寿，阳衰则夭”的论点，重视对形体的保养。李中梓在《寿世青编》一书中强调了对五脏的调养，并着重阐述了调神、节食、保精等与调养五脏的密切关系。在李时珍的《本草纲目》中记载了许多关于饮食调养的内容，集中在谷、菜、果部和虫、介、禽兽部，除了说明其医疗作用外，还介绍了其补养作用。

清代，叶天士、徐大椿等在其医著中均有关于养生的论述。叶氏强调：中年时应注重“阳明”的保养，六十岁以后应以“补肾”为主。徐氏则强调“谨护元气”是养生治病的首要问题；此外，他还指出要保养肾精。

清代乾隆年间曹廷栋所著的《养生随笔》，可谓全面论述养生的专著。该书论养生的特点是把养生方法贯穿于生活起居诸方面，如衣、食、住、行等方面的养生，且十分强调动静结合，创立式、坐式、卧式的导引法。该书对古代服用的所谓“长生药”、“炼丹药”以及修炼家“纳气通三关结成丹”等，都持批判态度，认为药粥尤宜于老年。

至清代，康复医疗的方法亦日趋增多，可以说从精神调摄到饮食起居，药物疗法至导引按摩等，凡传统的康复疗法无不具备。如《古今图书集成·医部全录》，列举了某些疾病的康复疗法，对瘫痪、虚劳、手足麻痹、肿胀、积聚、消渴等病证，分别采用针灸或按摩或练习气功等法，对改善和恢复健康都有一定效果。俞根初的《通俗伤寒论》有“调理诸法”的专章。“调理”是指疾病瘥后而言的，其方法有药物、食物调理，气候调理（指四季中的生活注意事项），起居调理等，其中都含有丰富的内容和具体的方法。

综上所述，中医学的养生、康复学，自商、周始，历经春秋、战国，一直至清代，经历代中医学、养生家不断探索实践和总结完善，其理论和方法均得到不断充实丰富和提高。

中华人民共和国成立后，在发展中医药的同时，养生与康复医疗亦得到了发展。许多养生学的书籍得以整理出版，如林乾良、刘正才合编的《养生寿老集》，曹希

保健饮品：绿茶豆汁葡萄酒（红），抗癌健身命长久。酸奶蘑菇骨头汤，延年益寿保健康。

亮的《中医健身术》，张奇文主编的《实用中医保健学》，孟景春主编的《中医养生康复学概论》，王玉川主编的《中医养生学》，陈立典主编的《中医养生智慧》等。以上著作均从不同角度、不同层次多方面、系统地介绍了各科保健方法，不同年龄、性别的保健要求和特点，以及临床各科疾病的防治保健和康复医疗的方法。

伴随着中医药学的发展，中医在养生、康复医学方面的独特理论和多种行之有效的方方法得到系统的整理和总结，中医养生、康复学作为一门独立学科已经逐渐形成。

第三节 中医养生、康复学的基本原则和理论

一、中医养生、康复学的基本原则

(一) 调和阴阳

《素问·至其要大论》说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，指出保持阴阳平衡，是人体健康的必要条件。调和阴阳，应具体体现在精神、饮食、起居等多方面。“陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。”调和阴阳，是使内外环境协调，人体气机正常运行，即脏腑、经络等组织功能正常，保持身体健康。《素问·阴阳应象大论》说：“暴喜伤阳”，《素问·疏五过论》说：“暴怒伤阴”，意即喜怒太过，会伤及阴阳失和。因此，调和阴阳要特别注意情志的协调，在饮食与起居上应根据不同季节加以协调，以达到“阴平阳秘”、以平为期的状态。

为保持人体的阴阳平衡，所以，将调和阴阳作为养生的总原则，以指导养生和康复医疗。

(二) 协调脏腑

协调脏腑，是加强脏腑间的协调作用，以增强新陈代谢的活力。具体协调方法有：其一，协调五脏，虚者补之，实则泻之，如两脏同病，虚实夹杂，则宜用“虚者补其母，实者泻其子”的方法；其二，协调六腑，六腑以“传化物”、“以通为用”为特点，若六腑失调，应重在“通”上；其三，对于久病痼疾，多以虚为主，重在调补脾肾。协调脾肾二脏是扶正固本之大法。

(三) 形神共养

中医学强调：“形与神俱”，“形神合一”。形体与情志相互依赖，相互依存。健

不登高山，不见平地。不经锻炼，不会强健。

康的形体，是精力充沛、意识清楚、思维敏捷的物质保证，而充沛的精力和舒畅乐观的情绪，又可促进身体健康。因此，养生，必须形神共养。《素问·病机气宜保命集》说：“神太用则劳，其藏在心，静以养之。”《素问·痹论》说：“静则神藏，躁则消亡。”意即静以养神，身心清静有助于神气的潜藏。《素问·上古天真论》说：“精神内守，病安从来。”意即只有清静，神气才能内守，身体才能健康无病。养形，即保养形体。养形首先要保护脾胃功能健运，且调理饮食，保证足够的营养，发挥食养、食疗作用，必要时配合药补。还应根据季节气候变换，注意衣服的增减和饮食寒温的调节，适应寒温变化。在生活起居方面，力求做到作息要有规律，并节欲保精，这是养形的重要环节。在养生与康复实践中，应做到形神共养。

（四）扶正祛邪

扶正，即扶助正气。使用扶助正气的药物或其他方法，配合适当营养或功能锻炼，以增强体质，提高抗病能力，驱逐病邪，以达到战胜疾病、恢复健康的目的。祛邪，即驱逐病邪。利用驱逐邪气的药物或其他方法以祛除病邪，消除致病因素的伤害，恢复健康。扶正祛邪，可单纯扶正，也可扶正与祛邪并用，但应以扶正为主。因为正气是疾病恢复之根本，只有扶助正气，才能增强自身抗病能力，恢复和改善脏腑功能，达到恢复健康的目的。扶正祛邪多以药物为主，采用补气、补血、滋阴、助阳药物以扶正。此外，还可运用针灸、按摩、食疗等法，并辅以适当的功能锻炼。

（五）综合调养

人体是一个统一的有机整体。某个脏腑出现功能障碍，就会影响整体生命活动的正常进行。对于养生保健，也应从全局着眼，整体看待，全面考虑，进行综合调养。

食疗、运动、针灸、按摩等多种养生方法综合运用，从不同方面，对机体进行全面合理的养护，以增强抗病能力，适应自然界的改变，不仅可以使体内脏腑、气血、阴阳平衡协调统一，而且可以使机体内外协调统一。

二、中医养生、康复学的基本理论

（一）阴阳互根，消长平衡

《素问》：“阴平阳秘，精神乃治”，“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人”。中医所说阴阳平衡是指互生互长动态平衡，是保持健康和恢复健康的必要条件。而养生、康复的目的，就是要经常保持“阴平阳秘”的平衡状态。阴阳并衰是导致衰弱和疾病的主要原因，因此，在医疗或养生、康复过程中，均应阴阳并重，

奥林匹克希腊圣地，山上刻着千古名句：“你想得到健康吗？那你就跑步；你想得到聪明吗？那你就跑步。”

补阴补阳并用，以取得阴阳的动态平衡。

（二）调和五脏，重在脾肾

《灵枢·天年》说：“五脏坚固……故能长久”，“五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”。只有五脏坚固，才能无病与长寿。五脏藏精气，精气是增强机体抗病能力的物质基础，可抵御外邪的侵袭，更好地适应外界自然环境与社会环境的变化，使机体健康无病，延年长寿。

在五脏中，肾为先天之本，脾为后天之本。脾主运化，只有脾的运化功能正常，才能保证人体所需的各种营养物质与能量。脾还是气血生化之源，气血是构成人体与维持人体生理功能活动的物质基础，且津液、精髓都化源于脾胃。“人之有肾，如树木有根”（《图书编·肾脏论》），明确指出肾精对健康长寿的重要作用，人的生长发育、衰老皆关乎肾，肾之精气主宰人体生命活动的全过程。故此，为抗衰老，必须固护肾精，培补肾阳。而扶正固本，多从肾入手。脾胃健运，需借肾阳之温煦；肾精有赖脾所化生之水谷精微的补养，脾肾先后天之间，有相互资助的作用，即先天促后天，后天养先天。故调补脾肾是养生、康复之大法。

（三）和调血脉，畅通经络

经络中的十二经脉，在人体内属脏腑，外络于肢节，遍布全身，沟通内外上下，使人体成为一个有机整体。经脉病变，多与内脏有关。内在脏腑的病变，又可在其相应经络循行部位反映出来，出现症状或体征。许多疾病的发生、发展均与经气失调、血脉痹阻不通有关。《内经》强调，经气要疏通，血脉宜和调，把它作为养生康复保健的指导思想。《灵枢·本藏》说：“血和则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣。”血对于经脉的运行、阴阳的协调、筋骨的强弱和关节的活动起着重要作用。

（四）精神情志调养

七情是内伤病的病因，七情过激，可伤五脏。《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝……喜伤心……思伤脾……忧悲伤肺……恐伤肾。”《素问·举痛论》说：“百病生于气也，怒在气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结。”意即七情太过，引起内脏功能紊乱，会导致多种疾病发生，严重影响人的健康。

调养情志，首当调心。心为君主之官，藏神，主神明。《内经》说：“心为五脏六腑之大主。”“主明则下安，主不明则十二官危”。“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”可见心主神志的主导作用。喻嘉言在《医门法律》中说：“心为五脏六腑之大主，而总统魂魄，兼赅志意，故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于

走路使您童颜常在，运动使您青春永驻。