

实用中医养生

供康复治疗技术、中医学等专业使用

Shiyong Zhongyi Yangsheng

黄岩松 石君杰 陈英 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

供康复治疗技术专业、中医学及其他相关医学类专业使用

实用中医养生

主 编 黄岩松 石君杰 陈 英

副主编 叶新强 罗清平 徐冬晨

编 委 (以姓氏笔画为序)

甘灏云(肇庆医学高等专科学校)

石君杰(浙江医学高等专科学校)

叶泾翔(皖西卫生职业学院)

叶新强(武汉民政职业学院)

李迎红(湖南中医药高等专科学校)

杨树英(宁波固元保健有限公司)

陈 英(漯河医学高等专科学校)

罗清平(长沙民政职业技术学院)

倪 刚(清远职业技术学院)

徐冬晨(南京特殊教育职业技术学院)

郭桂华(聊城职业技术学院医学院)

唐云峰(怀化医学高等专科学校)

黄岩松(长沙民政职业技术学院)

傅青兰(宁波天一职业技术学院)

潘国庆(长沙民政职业技术学院)

华中科技大学出版社

中国·武汉

内容简介

本书内容分成中医养生入门、知天命、心性修养术、饮食养生术、导引养生术、经络养生术、中药养生术、起居养生术、顺时养生术、体质养生术等 10 个学习项目,每个学习项目又细分学习任务,共分解成 35 个学习任务。突出趣味性和实用性,继承传统又与时俱进。

本书适合康复治疗技术专业、中医学及其他相关医学类专业使用。

图书在版编目(CIP)数据

实用中医养生/黄岩松 石君杰 陈 英 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2012.9
ISBN 978-7-5609-7977-9

I. 实… II. ①黄… ②石… ③陈… III. 养生(中医)-高等职业教育-教材 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 104571 号

实用中医养生

黄岩松 石君杰 陈 英 主编

策划编辑:董欣欣

责任编辑:董欣欣

封面设计:范翠璇

责任校对:李 琴

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉三新大洋数字出版技术有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:25

字 数:558 千字

版 次:2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:51.00 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

早在两千多年以前,《黄帝内经》提出“上工治未病,不治已病”;20世纪初,大发明家爱迪生预言未来的医生不再给患者药物,而是引导患者关注人类结构、饮食的摄入以及疾病的起因和预防。由此可见养生、预防疾病对于我们生命和生活的重要性。

养生,就是指通过各种方法颐养生命、调养精神、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种中医保健活动。中国传统养生术强调人与自然界的关系,认为人应顺应自然环境、四时气候的变化,主动调整自我,保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》云“道法自然”就是中医养生的基本要求。

本课程属于中医康复、康复治疗技术、老年服务与管理等康复类专业的必修课程,其他专业的学生可作为选修课来学习。掌握中医养生的基本原理与基本技术,对于保持身心健康和预防、减少疾病的发生有着重要的作用,特别是对于现今社会工作压力大、生活节奏快的现代人来说,尤为重要。

与其他养生类教材相比,本教材主要体现了四个方面的特色。

(1) 突出职业岗位特色。本教材以康复治疗师、康复保健师等职业岗位中医养生指导的真实工作为依据,将中医养生教学内容分成中医养生入门、知天命、心性修养术、饮食养生术、导引养生术、经络养生术、中药养生术、起居养生术、顺时养生术、体质养生术等10个学习项目,每个学习项目又细分学习任务,共分解成35个学习任务。每个学习任务以真实的临床案例为引导,依次展开教、学、做全过程;在典型任务中创设学习情境,通过任务实施展示中医养生术的操作过程与施术方法,以此达到能力培养和技能训练的职业教育目标。

(2) 突出趣味性和实用性。避免采用大段的文字叙述的形式,而是尽量采用图片、表格的形式说明中医养生工作任务的技术要求、操作流程,一些纯理论性的叙述尽量用小贴士(或知识链接)的形式说明,同时还穿插、链接历代养生名家生平趣事,以增加教材的趣味性;另外尽量采用来自于临床一线的典型案例来引导教材内容的展示,各种养生技术则强调其操作程序、训练步骤与应用方法等,以增加教材的实用性。

(3) 教学相长。每个项目增加学习目标、能力检查、项目小结等栏目,正文增加有案例引导部分,教材最后附有内容检索等内容,既方便学生自学,也方便教师教学。

(4) 继承传统和与时俱进。既注重中医养生技术的传承,同时也吸收现代保健医学的发展成果,体现教材的时代性。

本书的编写,由于时间较紧及编者水平有限,如有错误、遗漏之处,欢迎提出宝贵意见和建议,以利进一步修订提高。

编者

2012年8月

目 录

项目一 中医养生入门

项目二 中医对生命规律的认识——知天命二

任务 1 认识生命/16

任务 2 疾病与衰老/28

任务 3 养生之道/36

项目三 精神情志的养生方法——心性修养术三

任务 4 精神调养术/50

任务 5 情志调摄术/59

任务 6 娱乐怡情术/66

项目四 吃与喝的养生方法——饮食养生术

任务 7 饮水养生术/80

任务 8 饮茶养生术/85

任务 9 饮酒养生术/94

任务 10 膳食养生术/103

项目五 锻炼身体的养生方法——导引养生术

任务 11 认识导引术/115

任务 12 气功养生术/120

任务 13 五禽戏养生术/128

任务 14 易筋经养生术/137

任务 15 八段锦养生术/146

任务 16 太极拳养生术/158



项目六 通经活络的养生方法——经络养生术

任务 17 按摩养生术/176

任务 18 拍打养生术/204

任务 19 灸法养生术/223

任务 20 刮痧养生术/233

项目七 调理阴阳的养生方法——中药养生术

任务 21 药膳养生术/248

任务 22 药膏养生术/261

任务 23 药浴养生术/270

任务 24 药物敷贴养生术/277

项目八 日常生活中的养生方法——起居养生术

任务 25 睡眠养生术/287

任务 26 二便养生术/298

任务 27 沐浴养生术/303

任务 28 房事养生术/313

项目九 一年四季的养生方法——顺时养生术

任务 29 春季养生/326

任务 30 夏季养生/337

任务 31 秋季养生术/346

任务 32 冬季养生术/354

项目十 特定人群的养生方法——体质养生术

任务 33 认识体质/362

任务 34 阳性体质的养生方法/374

任务 35 阴性体质的养生方法/382

参考文献

中医养生入门

学习目标

1. 技术能力要求:理解什么是养生,理解中国传统文化与中医养生的关系,能够运用中医养生的基本原理指导自身的养生实践。
2. 方法能力要求:对中医养生有较浓厚的兴趣,理解中医养生的特色和基本原则,懂得中医养生的学习方法,并能初步运用现代手段查阅、学习、研究中医养生的新方法、新手段。
3. 社会能力要求:具有较好的沟通能力和针对目标人群进行中医养生的宣教能力,初步具备实施中医养生保健的职业素养。

案例引导

35岁的小张是一家公司的老总,工作十分繁忙,回到家往往也不得安宁,经常在网上与国外的客户交流,晚上熬夜凌晨1~2点才能上床睡觉,往往到了第二天上午10点钟还不起床。其父则是经常早早地就起来到河边锻炼身体,每次回到家看到儿子还躺在床上就数落“你只会睡懒觉,不起来锻炼,不保养身体,怎么行啊”,小张则声称自己“还没有老,等老了再说,况且工作这么繁忙,哪有时间锻炼啊……”

提问:

- (1) 以上案例说明了什么问题?
- (2) 养生只是老年人的事情吗?为什么?
- (3) 为何要养生呢?

一、为何要养生

1. 什么是养生

“养生”一词最早见于《庄子·内篇·养生主》“吾闻庖丁之言,得养生焉”。

养生就是保养生命的意思,古人又谓之摄生、卫生、道生、养性、保生、寿世等。所谓“生”,就是生命、生存、生长的意思;所谓“养”,即保养、调养、补养的意思。总之,养生就是根据生命的发展规律,以保养生命、调养精神、增进智慧、延长寿命为目的的科学理论和方法。中医养生就是以传统中医理论为指导,遵循阴阳五行、生长化收藏的自然变化



规律,研究和阐释人类生命发生发展规律,对人体进行科学调养,颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿目标的一种保健活动和实用学科。

养生不只是一种综合性的强身益寿活动,它更是一种生活方式,一种在日常生活中逐渐形成、不断修正、适合自己的良性自然生活方式。

2. 中医养生的基本任务

中医养生是研究和指导人们健康、长寿的实用学科,它的基本任务包括四个方面:一是继承,要以科学的观点和方法全面地、系统地发掘、整理、总结、提高传统养生理论和方法;二是研究,要结合现代科学的手段,对传统的行之有效的养生方法进行分析研究,探讨其实质;三是创新,针对现代社会面临的新问题、保健的新需要,提出新理论,创立新方法;四是推广,应大力开展健康宣教,不断推广中医养生的先进理念、实用方法和技术,指导个体养生和群体保健。

3. 中医养生的意义

我们为什么要养生?对于这个问题大多数人存在一些误区,以为这只是老年人才需要关心的事情,殊不知养生不仅仅是追求延年益寿,而是整体提高生命质量,获得快乐人生。这关乎于我们每个人生活的每一天、每一刻、每件事……

在当前物质生活水平大幅提高,科学技术日益发达的现代社会,为何还会病痛无减、恶疾丛生呢?首先,人们沉溺于享受现代科技带来的种种方便时,已经不自觉地违背了自然的规律,远离了自然的环境;其次,现代科技的发展、工业的发达的同时往往也意味着环境的恶化,工业污染、汽车尾气、臭氧层破坏等等一系列环境问题也是罹患疾病之源;其三,现代人高节奏的工作与生活方式,精神压力普遍加大,起居无节、喜怒无常等问题司空见惯,终日忙于经营而无暇顾及身心健康,从而在不知不觉之间埋下了健康隐患,最终“千里之堤,毁于蚁穴”,病来如山倒就不奇怪了。因此,中医养生在当今社会有着非同一般的积极意义。

养生是人类永恒的主题,只要生命存在,就需要养护。中华民族是世界上最早讲究养生的民族之一,在养生方面有独步世界的智慧。中华养生文化是中国传统文化的精髓之一,在世界传统文化中占有举世无双的地位。弘扬中华养生科学,对于推动现代生命科学的发展,促进人类健康长寿,具有极高的理论意义和实用价值。

养生的好处至少有以下四个方面。

(1) 减少病痛。两千多年前《黄帝内经》就有“正气存内,邪不可干”之语,中医养生就是通过各种途径、多种手段,全面养护人体正气(精、气、神),从而使得身强体健,心情舒畅,病邪也就难以侵袭人体,不容易生病。

(2) 延缓衰老。通过养生实践活动,不但能促使五脏六腑、四肢九窍、血脉筋骨等有形之体都处在良好状态,也能调节气机升降、协调各方面机能、调理阴阳平衡,促使五神、七情等无形之神保持良好状态,最大限度地保持身心灵接近完满状态,做到“形与神俱”,从而实现延缓衰老,颐养天年,“度百岁乃去”的目标。

(3) 提高生活品质。养生的目的就是让人远离亚健康,享受高品质的生活方式。

若等到生病才求医,而不重视日常生活的养生之道,这是不负责任的态度。因为人不一定懂得医学,但一定要学会养生,通过先知名师的教导与经验传承,摆脱对生命的无知,大力倡导养生的正确理念,改正错误习性,并靠着自身的努力,持之以恒,由内而外,让身、心、灵更健康,才有机会拥有全新美好的生活。

(4) 追求快乐人生。懂得养生的人一定是热爱生命、开心生活的人。全方位的养生活动会让我们神完气足、心情舒畅、身体健康,因此也一定会获得高品质的生活,实现快乐人生目标。在我们践行养生活的同时,如能传递、分享正确养生观和养生体验,让身边的亲朋好友、街坊同事都能重视养生、远离疾病,这又是人生最开心之事,功德福报自当无量。

二、中医养生的特色

中医养生是一门实践的科学,历代劳动人民经历了五千多年亿万次的实践,由实践上升为理论,归纳出方法,又回到实践中去验证,如此循环往复不断丰富和发展,进而形成一门独立的学科。中医养生的核心是研究人的生命,内容涉及预防医学、心理医学、行为科学、医学保健、天文气象学、地理医学、社会医学等多学科领域,实际上它是多学科领域的综合,是当代生命科学中的实用学科。

中医养生理论博大精深,养生方法丰富多彩,植根于我国数千年光辉灿烂的传统文化,因此具有独特的东方色彩和民族风格。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,其养生的观点也有差异。

1. 理论体系独特

中医养生理论,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,讲究体内气机升降,以及心理与生理的协调一致。并用阴阳五行学说、脏腑经络理论来阐述人体生老病死的规律。尤其把精、气、神作为人体之三宝,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,提出养生之道必须“法于阴阳,和于术数”、“起居有常”,即顺应自然,保护生机,遵循自然变化的规律,使生命过程的节奏随着时间、空间的移易和四时气候的改变而进行调整。

2. 以和谐适度为宗旨

养生保健必须整体协调,寓养生于日常生活之中,贯穿在衣、食、住、行、坐、卧之间,事事处处都有讲究。其中一个突出特点,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。例如,情绪保健要求不卑不亢,不偏不倚,中和适度。又如,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

小贴士:阴阳学说

在阴阳概念基础上建立起来的中医学基本理论,认为阴阳对立统一、消长转化、相反相成的关系贯穿于自然与人体等一切事物之中,是人体生理和病理发生、发展、变化的根源及规律。



生以不伤为本”的观点,不伤的关键即在于遵循自然及生命过程的变化规律,掌握适度,注意调节。

3. 全面调养与辨证施养相结合

根据生命的发展规律,健康是指人的躯体、精神与社会关系等各个方面都处在一个相对良好的状态,因此养生实践活动应该伴随着我们生命过程的各个环节,采取多种调养方法,持之以恒地进行审因施养,才能达到目的。中医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不同情况区别对待,反对千篇一律、一个模式,而是针对各自的不同特点有的放矢,体现中医养生的动态整体平衡和审因施养的思想。历代养生家都主张养生要因人、因时、因地制宜,全面配合。例如,因年龄而异,注意分阶段养生;顺乎自然变化,四时养生;重视环境与健康长寿的关系,注意环境养生等。

4. 适应范围广泛

养生保健是一生相伴,长期实践的活动。人生自妊娠于母体之始,直至耄耋老年,每个年龄阶段都存在着养生的内容。人在未病之时,患病之际,病愈之后,都有养生的必要。不仅如此,对不同体质、不同性别、不同地区的人也都有相应的养生措施。因此,养生学的适应范围是非常广泛的。它应引起人们的高度重视,进行全面普及,提高养生保健的自觉性,把养生保健活动看做是人生活动的一个重要组成部分。

三、中医养生的渊源与发展

(一) 中医养生的渊源

1. 养生意识的萌芽

养生产生于上古先民为抗御严酷的自然环境,调整体力,抗御疾病,防治疾病的需要。养生是中华民族的瑰宝,养生是中华民族传统文化的一个有机组成部分,养生是我们的先民在长期的生活实践中认真总结生命经验的结果。

养生知识的积累可以追溯到原始社会。如史载有燧人氏钻木取火、巢氏筑木作巢,伏羲氏制作衣物,神农氏遍尝百草而知药性等,均与养生保健有关。《山海经》记载了六十余种养生方法,如“有草焉,其状如韭而青华,其名曰祝余,食之不饥”,“爰有嘉果,其实为桃……食之不劳”,“其中多箴鱼……其喙如箴,食之无疫疾”。

尤其是火种的应用大幅度改善了人类茹毛饮血的饮食条件,人们吃熟食,不仅缩短了对食物的消化过程,使人体获得更多的营养,也防止了一些肠道传染病的发生。这对于人

小贴士:八卦

我国古代的一套有象征意义的符号。用“—”代表阳,用“--”代表阴,用三个这样的符号,组成八种形式,叫做八卦。每一卦形代表一定的事物。乾代表天,坤代表地,坎代表水,离代表火,震代表雷,艮(gèn)代表山,巽(xùn)代表风,兑代表泽。八卦互相搭配又得到六十四卦,用来象征各种自然现象和人事现象。



类的生存和发展具有非常重大的意义。火除驱散寒冷之外,我们的祖先还懂得了一些用火治病的简单医疗方法,如灸、熏、熨等,以养生防病。

在漫长的劳动实践中,人们逐步认识到人与自然的关系及生命规律,并学会运用自然规律去改造自然,从而改善了人类生活环境,增长了智慧,强壮了身体,延长了寿命。养生的原始思想在此时已经开始萌发。

2. 养生理论体系形成

与远古时期的自发性原始养生思想不同,到了春秋战国往后,随着先秦诸子云起、百家争鸣的时代到来,先哲们对宇宙、自然、生命的各种现象和变化规律有了较为深刻的认识,中医养生的理论也逐渐形成,特别是《黄帝内经》系统地总结了前人的成就,归纳了一整套较为完善的中医养生理论体系。

(1) 易经。伏羲画八卦图,文王推演六十四卦变化,孔子做《易传》,三位圣者共同成就《易经》。“易”字上日下月,代表着“一阴一阳之谓道”,有变易、不易和简易等多重含义,其核心即是以阴、阳来阐述宇宙间万事万物的变化规律,如天体运转、地壳变迁、四时寒暑、昼夜晨昏更替等。《易经》着眼于宇宙天地,立足于人类自身探讨生命的奥秘。中医学基本理论的阴阳学说、天人相应学说等,即源于易理。养生学中,顺应自然、调和阴阳、未病先防等原则,亦源于易理。《易·系辞下》言“君子安而不忘危,存而不忘亡,治而不忘乱,是以身安而国家可保也”,这种居安思危、未变先防的思想,正是中医养生思想的理论渊源。

(2) 道家。以老子、庄子学说为代表,认为精、气、神是人体最重要的本源,必须重点养护。同时崇尚自然,创立了静态养生与顺乎自然的气功养生法。如《道德经》、《庄子》中提倡的“无为”、“虚静”、“少私寡欲”、“贵柔”、“返璞归真”的养生观。又如《庄子·刻意篇》中记载着“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣”,模仿自然界动物活动的导引方法。《老子》还提出“为之于未有,治之于未乱”的观点,成为《内经》“治未病”思想的雏形。另外,服食金石和房中术养生法的兴起也与道家思想有关。

(3) 儒家。以孔孟为代表,数千年来对我国的政治、文化以及医学的发展都产生了极大的影响。儒家推崇“中庸之道”,养生提倡“和而不流”、“中立不倚”,既毋太过,亦毋不及。如《中庸》说“中也者,天下之大本也。和也者,天下之达道也;致中和,天地位焉,万物育焉”。强调人的修身养性当努力达到“中和”的境界,才能产生“天地位焉,万物育焉”的效果。后世医家、养生家基于“以和为贵”的思想基础,对养生学中的中和观点多有引用和阐发,如《养性延命录》说“能中和者必久寿。”此外,儒学之养生还强调清心寡欲,养“浩然正气”,合理作息、饮食有节、劳逸结合。如孔子曾说:“人有三死,而非其命也,己取也。夫寝处不适,饮食不节,逸劳过度者,疾共杀之。”

(4) 管子、杂家。①《管子》认可老子关于“道”是宇宙本原的思想,但提出“道”即



“精气”的观点。认为“精”是生命的物质基础,主张存精以养生,“精存自生,其外安荣,内脏以为泉源”(《管子·内业》)。存精的具体方法,则“爱欲静之,遇乱正之,勿引勿摧,福将自归”(《管子·内业》),主张虚其欲以存精。②《吕氏春秋》为先秦杂家的代表作,养生方面提出了去害以达自然寿限的观点,《吕氏春秋·尽数》中指出,长寿之“长也者,非短而续之也,毕其数也。毕数之务,在乎去害”,“去害”的具体措施,就是养生。“何为害?五味太过,五者充形则生害,此其一,乃饮食为害;七情太胜,过胜则伤神,乃情志为害,此其二;六淫太过,太过则伤精,乃六淫为害,此其三。知其三害而避之,使之无过,自然神安而形壮,年寿得长。”另外,《吕氏春秋》还提出“动形以达郁”的运动养生观,活动形体是使体内精气流通以保障生命活动正常进行的有效措施,“流水不腐,户枢不蠹,动也,形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”(《吕氏春秋·尽数》)。经常运动形体,则精气流行,恶无由生。

(5) 黄帝内经。《黄帝内经》中多处提及“养生”一词,如“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,如是则避邪不至,长生久视。”在中医养生史上,《内经》的成书是一个里程碑,它总结完善了中医理论体系,奠定了中医养生学的基础。《内经》根据脏腑盛衰及阴阳气血的变化,讨论人类生命的自然过程,研究人体的衰老机制,并在“天人相应”整体观念的指导下,提出了较为系统的养生原则及养生方法。

①划分了人体生长、发育、衰老的不同时期,明确了人类的自然寿限,提出了以肾为中心的多元性衰老理论。

②总结了战国以前的养生理论和方法,提出了顺应自然、避邪侵害以及形神兼养,以神为主的养生原则;阐述了顺四时、适寒温、节饮食、调脾胃、和喜怒、养心神、慎起居、勤锻炼的具体养生方法。《内经》的养生方法具有形神兼备、动静结合、顺应自然、常变统一的特点。

③创立经络学说,为气功养生的发展打下基础。

④提出老年病的防治原则。明确指出“老壮不同气”(《灵枢·营卫生会篇》),强调必须重视老年人的生理特点及老年病的病理特点。还指出老年病具有病势缠绵的特点,因此辨证老年病时要注意守方,不要轻易改弦易辙。

3. 养生方法的丰富与充实

汉唐乃至以后,中医养生理论与养生方法仍在不断丰富和充实,但其基本框架却是始终以《黄帝内经》为准绳。

(1) 养生药物的丰富。东汉《神农本草经》记载了 120 余种具有延年或轻身益气作用的药物,如人参、白术、黄芪、二冬、枸杞等,大大丰富了养生药物。

(2) 禀赋论。东汉王充在《论衡》中,论及生死寿夭、延年之道者近二十篇,明确指出寿命与人的禀赋相关,如《论衡·气寿》指出“夫禀气湿则体强,体强则其命长;气薄则其体弱,体弱则命短”。

(3) 导引术发展。在先秦及汉代,导引术也得到了进一步的发展,汉代医家张仲景

将吐纳导引列为治病之法，他在《金匱要略》中指出：“四肢才觉重滞，即导引吐纳……勿令九窍闭塞。”到汉末，华佗继承前人的理论和实践创编“五禽戏”，使导引术得到新的发展。另外，达摩《易筋经》原为佛门养生健身功法，后传于世，成为中医养生中的健身术之一。

(4) 佛、道养生盛行。西汉初期，统治阶级很重视清静无为的黄老哲学，即指托名黄帝，渊源于老子的新道家学派，这时的道家思想，已经将阴阳和儒、墨、法等各家思想批判地吸收进来。道教所行养生之术很多，如外丹、内丹、服气、胎息、吐纳、服饵、辟谷、存思、导引、行蹻、动功等，这是将古代所流行的养生之术，皆吸取进来，加以发挥。此期道家养生名作有魏伯阳的《周易参同契》、葛洪的《抱朴子》以及陶弘景的《养性延命录》(现存最早的养生专著)等。

隋唐时期，是中国佛教的极盛时期。佛教参禅(禅定)法，即调身、调气、息心静坐的方法，养生家则将此融入吐纳、导引健身功之内，成为以静坐为特点的健身功法。另外，佛教的一些戒律，对酒、色、食、财等诸方面欲念的节制和约束，使人专心修禅，可以提高道德品质的修养。

(5) 神仙之说及其批判。佛、道二教盛行，人们崇信神仙，崇尚金石丹药之术，养生著作中存在较多神仙迷信之说，而以中医理论为指导的辩证养生方法则明确反对这种说法。如嵇康在《养生论》中指出，神仙不可学，主张从日常生活入手进行养生，诸如弃厚味、饮清泉、浴阳光、节性欲、进补药等；他还注意到环境和饮食习惯对寿命的影响，“关中土地，俗好俭音，厨膳肴益盖不过菹酱而已，其人少病；江南岭表，其处绕足，海陆鲑肴无所不备，土俗多疾而人早夭。”另有《颜氏家训·养生篇》训诫后人不要学神仙，而需“爱养神明，调护气息，使节起卧，均适寒温，禁忌食饮，将饵药物，便可遂其所禀，不为夭折”。

(6) 养生大家孙思邈。唐代医家孙思邈，对中医养生做出了巨大的贡献。其作《千金要方》第二十六卷食治、第二十七卷养性以及《千金翼方》第十二卷、十三卷、十四卷、十五卷中所记载的有养生保健的二十一论、四十二法、二百二十七方，充分体现了这一时期养生学发展的水平，不仅是唐代以前养生理论及养生方法的总结，而且也是作者本人长期养生实践的总结。

孙氏养生学方面的贡献，主要有以下几个方面。

①汇养生文献，融诸法一体。所著《千金要方》、《千金翼方》收集整理了唐代之前的养生学文献以及炼丹、服石、神仙诸书，汇其精粹，融道、佛、儒、医于一体，从而保存了大量珍贵的资料文献。

②重综合调养，奠食养基础。既倡导静养，又强调动形；既重视食养，又主张药辅；既要求节欲，又反对绝欲。这种综合的养生方法对后世影响较大。如《千金要方》具体介绍了十二种调气法并指出“此十二种调气法。若有病，依此法恭敬用心无有不差”。他重视德行修养，反对盲目地炼丹、服石，指出“百行周备，虽绝药饵足以遐年。德行不克，纵服至液金丹未能延寿”。



孙氏认为饮食是养生防病的重要手段,“不知食宜者,不足以存生也”。《千金要方》列食养、食疗食物 154 种,分谷米、蔬菜、果实、鸟兽四类,多为日常食品,并论述其性味、功效,以供人们酌情选用。孙思邈的食养、食疗学术思想,对后世有重大影响。此外,他还提出了老人饮食的具体要求。《千金翼方》第十二卷养老大例第三中说:“人年五十以去,皆大便不利,或常苦下痢,有斯二疾,常须预防。若秘涩,则宜数食葵菜等冷滑之物。如其下痢,宜与姜韭温热之菜……”

③简养生之法,创养生之术。孙氏推行“易则易行,简则易从”的原则,论述养生之道具体、详尽、通俗易懂,一看就懂、一学即会,不若老庄之学虚无缥缈,对于养生术的推广、流传发挥了重要作用。另外,其养生著作中创造并积累了大量行之有效的养生术,如“漱津”、“琢齿”、“摩眼”、“押头”、“拨耳”、“挽发”、“放腰”、“食讫以手摩腹”、“每十日一食葵”等。同时说明这些养生术的保健原理,如“琢齿使人丁壮,有颜色,去三虫而坚齿”、“食讫以手摩面及腹,令津液通流”。

4. 养生学的发展与完善

两宋、金元时期养生学得到蓬勃发展,至明清时期已日臻完善,不但再次出现了百家争鸣的学术氛围,更是涌现出一大批养生名家与著作。

(1) 学术争鸣。两宋、金元时期中医各流派之间出现了学术争鸣,活跃的学术气氛推动养生学的发展。突出特点是着重养生理论的研究。

①寒凉派。开创者刘完素从《黄帝内经》的理论出发,强调人体精神、气血的养护,特别重视保精惜神的养生。他说:“精神贵于保,保则有要而不耗,故保而养之。”他认为一身之中,心居中而守正,肾在下而立始,肾藏精、心藏神,精神居于心肾之中,不可大劳,不可太竭。心得所养则血脉之气旺而不衰,肾得所养则骨髓之气荣而不枯。精太用则竭,所以要啬精;神太过则疲,所以要养神。在养生方法上刘完素提出了一些气功锻炼的基本方法,如吹气嘘气,呼气吸气练功法,吐故纳新的吐纳术。此外尚有“熊经”(像熊攀枝,使自己身体悬空运动)、“鸟伸”(身不动而左右回顾像鸟伸展翅膀那样伸缩肢节)的运动法。导气令和,引体令柔的导引法,按摩皮肉的自我按摩法及抬举肢节的肢节运动法,以及咽津法、服气法、闭息法等。除此之外,刘完素还提出要根据自然界的不断变化不断调整起居及饮食,对于虚人或虚证则需适当进行药补。他认为颐养长寿的方药可以“宣通气血,调顺饮食,久服之旧疾去,新病不生。设虚人常服,补益功效自可知矣”(《黄帝素问宣明论方·卷十二·补养门》)。刘氏创造的内固丹、大补丸等均是常用的养生补益药。

②补土派。代表人物李东垣,重视脾胃的功能。他认为人体元气滋生于脾胃,元气又是精神之根蒂,积气可以成精,积精可以全神。因此他所提倡的具体的养生方法,诸如节饮食、少欲念、省言语、慎劳役等,都立足于维护脾胃的元气。此外,他还强调慎用利尿药以防泻阳,忌用大辛之剂以防伤元气。

③滋阴派。以朱丹溪为代表,强调精对人体的作用,认为人之一生“阳常有余、阴常不足”,主张护阴以养生。朱氏指出护阴养生的主要措施有以下三条:一是节欲,“夏月

必独宿”，“冬时暂远帷幕”；二是节制饮食，“好酒腻肉湿面油汁，烧炙煨炒，辛甜滑皆在所忌”，以免“爽口作疾，厚味措毒”；慎用燥烈药物，“乌附丹剂将不可施于老人也”；“若防风半夏苍术香附，但是燥剂，且不敢多”（见《格致余论》）。

④温补派。南宋严用和主张“补脾不如补肾”，他在《济生方》中指出“肾气若壮，丹田火上，蒸脾土，脾土温和，中焦自治”，这一学说为后世广泛运用补肾抗衰老、防治老年病提供了理论依据。至明代，以赵献可、张景岳为代表的温补派发展了命门学说，他们反对滥用寒凉药物而主张温补命门。如赵献可认为命门真火乃人身之宝，主张养生及治病，均以保养真火为要；张景岳在《景岳全书·传忠录》中则提出“阳强则寿，阳衰则夭”的论点。

(2) 两宋、金元养生名作。现存约十七种，如李昉的《太平御览·养生篇》、周守忠的《养生类纂》及《养生日览》、佚名氏的《养生秘录》、蒲虔贯的《保生要录》、姜蜕的《养生月录》、韦行规的《保生月录》、愚谷老人的《延寿第一绅言》、赵希鹄的《调燮类编》、陈直的《养老奉亲书》、丘处机的《摄生消息论》、李鹏飞的《三元延寿参赞书》、翟佑的《居家宜忌》与《四时宜忌》、忽思慧的《饮膳正要》。其中以《养老奉亲书》、《摄生消息论》及《饮膳正要》流传最广，影响最大。

①最早的老年学专著《养老奉亲书》。书共十五篇，偏重于饮食及四时养生，尤其注重养老，载养生方、食疗方共 160 余首。该书提出的各种养生方法具体而实用，均为实践所得，绝非泛泛之论。如指出老年人衣着不宜宽长，“长则多有蹴纠，宽则衣不着生”。寝寐床榻不许高广，必常三制三分减一；枕宜长，长则转不落枕等等。

②四时养生专著《摄生消息论》。主要讨论气候环境变化对人类健康及其寿夭的影响，分四时论及摄生消息。

③营养学专著《饮膳正要》。先述饮食卫生，后列多种滋补食品烹调之法及服食方法，末又载食禁和食物中毒。此外，还记载了 195 种单味食品的气味及性能，不愧为饮食卫生、食物烹调及营养疗法之大成之作。

(3) 明清时期养生名著。此期名作如潮，大多得以保存。据《中国图书联合目录》统计，共有六十余种。其中重要的包括明代王文禄《医先》、冷谦《修龄要旨》、龚延贤《寿世保元》、高濂《遵生八笺》、胡文涣《类修要诀》及清代曹慈山《老老恒言》等。

①《修龄要旨》：冷谦全面总结了前人起居调摄、气功、导引（如六段锦、十六段锦）等养生要旨，并且身体力行，据文记载，一百五十余岁乃终。

②《寿世保元》：作者龚延贤为太医院吏目，博览宫中藏书，聚众家之长而熔于一炉。

小贴士：脏象学说

又称“藏象学说”、“脏腑学说”。中国传统医学中研究人体脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系的学说。“脏”，即指藏之于体内的内脏；“象”，是指表现于外的生理、病理现象。二者组合，脏象即为机体内脏的生理活动和病理变化反映于外的征象。这一学说主要是通过研究机体外部的征象，来了解内脏活动的规律及其相互关系。



著作语言流畅,诸多歌诀,方便记诵,流传甚广。

③《遵生八笺》:旁征博引,集明代以前养生之大成,从八个方面(即八笺)讲述了修身养生、预防疾病、延年益寿的方法,是一部比较完整的养生专书。其中“清修妙论笺”系作者阅读典籍时随笔摘录的养生调摄精句妙词,“起居安乐笺”叙述了淡泊明志、放志山林的起居安乐观,“延年却病笺”大量引录了古代有关导引及气功的文献资料,“燕闲清赏笺”主要介绍了琴棋书画、香花古玩等。

④《老老恒言》:又名《养生随笔》,清代乾隆年民间隐士曹慈山所著,是老年人养生保健专书。曹氏从老年人的生理特点出发,总结出一套与衣食住行密切相关的浅显易懂的养生方法。另根据老年人脾胃衰弱的特点系统编制了粥谱,分上、中、下三品,“气味轻清,香美适口者为上品;少逊者为中品;重浊者为下品”。粥谱共计百种之多,既可用于日常养生,又可用于病时调理,可谓粥养之大成者。

(4) 明清著名医学家对养生的贡献。除上述养生著作之外,明清时代的一些著名医家,如李挺、张景岳、赵献可、李士材、汪绮石、徐灵胎以及叶天士等人,亦对养生学的发展作出贡献。

①李挺:著有《医学入门》,其中“保养说”分析了古代养生方法的优点及缺点,否定了修养有飞升成仙、超脱凡世的佛教、道教唯心主义养生观。他认为《内经》中提倡的饮食有节、起居有常、不妄作劳以及精神内守等才是养生根本方法,并提出了避风寒、节劳逸、戒色欲、正思虑、薄滋味、省言语等切实可行的养生术。

②张景岳:分类编辑并整理了《黄帝内经》,而成《类经》。此外张氏还著有《治形论》,集中体现出张氏在养生学方面的创见。张景岳在其著述中批判了老子“使吾无身,吾有何患”的消极厌世的人生观,辨证地论述了形与神、形与生命的关系。张氏认为形是神和生命的物质基础,明确指出:“善养生者,可不先养此形以为神明之宅。”张氏以前的养生学家的大多重视养神,很少突出养形,张氏养形学说确属创见。张氏的养形,主要偏重用温补药涵养精血。他所创立的左归饮、右归饮,一补阴精,一补阳精,是防治老年病的名方。

③徐灵胎:提出了有关寿命学说的独特见解,指出寿命在受生之时已有“定分”,这定分就是元气。寿命的长与短取决于元气的盛衰,从而强调“谨护元气”是养生治病的首要问题。

④叶天士:清代伟大的温病学家,在防老抗衰以及治疗老年病等方面有丰富的经验。叶氏《临证指南医案》中记载了三百一十四例老年病病案。叶氏治疗老年病的主要原则有以下四点:一是守病机重脾肾,二是提出了久病入络的理论,三是调护正气、慎攻下,四是参气象、审体质,“瘦人之病,虑虚其阴”,“肥人之病,虑虚其阳”,“泄气锋芒之药,施于阴阳两损之体,最宜斟酌”,另外,提出了戒烟酒、戒嗔怒、适寒温、远房帙、练气功等。

5. 养生学的现代发展

鸦片战争以来,中国逐步地变成了一个半殖民地半封建的社会。随着西洋文化的

入侵,逐渐兴起全盘否定中华民族文化遗产的思潮,传统医学横遭摧残,中医养生学也濒于夭折。其主要著作仅有蒋维侨的《因是子静坐法》、席裕康的《内外功图说辑要》、任廷芳的《延寿新书》、胡宣明编的《摄生论》、沈宗元的《中国养生说集览》等。

新中国成立后,中医养生也因之而得到较大发展。特别是近年来,随着医学模式的转变,医学科学研究的重点已开始从临床医学逐渐向预防医学和康复医学转变,传统的养生保健得到更加迅速的发展,出现了蓬勃向上的局面。

从20世纪50年代中期开始,全国陆续建立起老年学及老年医学的研究机构,并对国内一些著名的长寿地区、长寿老人进行了调查。20世纪60年代中期至20世纪70年代中期,由于历史的局限,养生学的发展陷于停顿。20世纪70年代后期至20世纪80年代中期,随着经济和文化事业发展,养生学的研究工作也开始取得了一些可喜的成果。一些有价值的养生学书籍得以整理出版,清代宫廷医药档案中有关养生保健的方法得到挖掘,同时还涌现出一批具有相当水平的现代养生学专著及专论。如林乾良、刘正才的《养生寿者集》,曹希亮的《中国健身术》等。此外,为了满足社会对中医养生康复人才的需求,国家教委和国家中医药管理局于1989年首先批准原南京中医学院、原北京中医学院设立中医养生康复学专业,并开始招生,组织编写了中医养生康复学系列教材——《中医养生学》、《中医饮食营养学》(原北京中医学院主编)、《中医养生康复学概论》(原南京中医学院主编),以供教学之需。现在各个中医院校亦陆续开设中医养生康复学专业,已有数届毕业生服务于社会。

(二) 中医养生的流派

中医养生数千年的发展演生了众多的流派,流派之间各有其侧重的学术思想。各种流派大致可以分为四类。

1. 动形学派

动形学派主张用适度的运动来舒展形体,活动筋骨肌肉,从而达到养生、保全生命的目的。动形养生的观点最早见于《子华子》、《吕氏春秋》二书,《吕氏春秋·尽数》有“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁……”指出人体气血津液只有运行通畅,其生理机能才能正常,人类才能健康长寿,尽得天年。《黄帝内经》很好地汲取了这一观点,并进行了创造性的、较为全面的阐述,指出了动形养生能舒畅气血、和调五脏、通达六腑、舒缓筋骨、调节精神。《内经》还提出了“导引”“按蹻”的具体动形的养生方法。继之,历代许多医家对此进行了养生方法上的探索,如华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作姿势创“五禽戏”。动形养生的理论和方法,从古至今被人们广泛重视,如各种健身操等,无疑是人们对这一理论反躬践履的具体体现。

2. 静神学派

静神学派主张养生以静养精神为主。最早提出静养精神的是道家始祖老子,如《老子》中提到“至虚极,守静笃”,“清静为天下正”的思想。庄子进一步发挥了老子的“静养”思想,如《庄子》言“夫恬淡寂寞,虚无无为,此天地之本而道德之质也……平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能侵袭,故德全而神不匮。……淡而无为,动而无行,此养生之道