

『恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。』

『人法地，地法天，天法道，道法自然。』

『圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。』



中医与养生

张龙君 ◎主 编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE
地址：北京市东直门内大街38号
电话：(010) 64087395
网址：http://www.cmph.com.cn



中医与养生

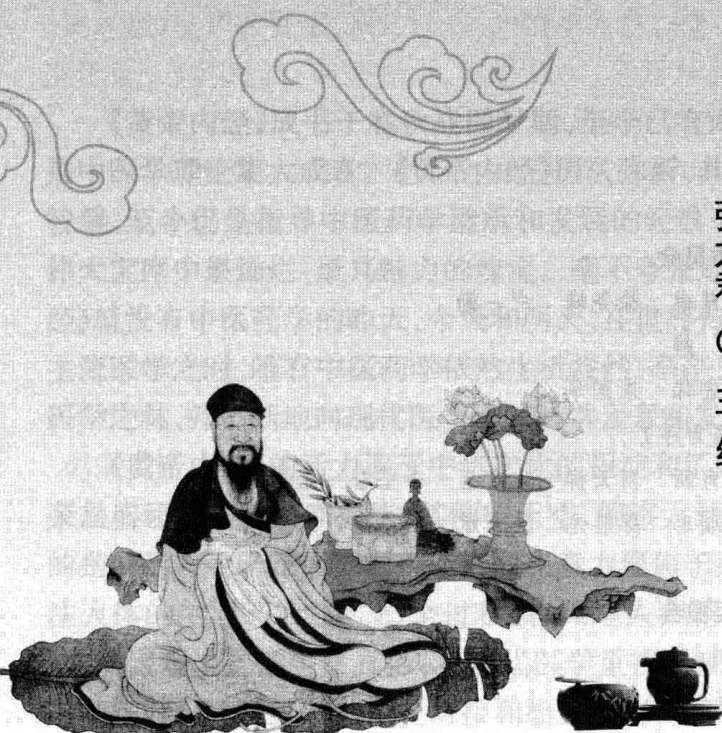
张其成 张其成 编



中国医药出版社

中
医
与
养
生

张龙君 ◎ 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医与养生 / 张龙君主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-308-10422-7

I. ①中… II. ①张… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 197681 号

中医与养生

张龙君 主编

责任编辑 杜玲玲

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排版 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

印刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 8.5

字数 228 千

版印次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-308-10422-7

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

《中医与养生》编辑委员会

顾问:孙云耀 王慧琳 徐尧峰 卢一勤

主任:徐光华 方 静

副主任:刘汉荣 钱宏伟 朱国华

编委:(以姓氏笔画为序)

王 健 王育新 吕云祥 朱宝生 李坚奋 张居适
陈亦明 陈瑞忠 陈胜龙 陆云斌 胡耀忠 章岳刚

《中医与养生》编写委员会

主 编:张龙君

编 者:(以姓氏笔画为序)

王中栋 毛水泉 石 璐 朱文颖 任美华 李英周
沈福水 阮建江 陈 安 陈建良 赵志刚 徐胜军
章福宝 董富章 潘文军

编写单位

上虞市科学技术协会

上虞市中医药学会

上虞市中医院

序

《黄帝内经》成书于春秋战国时期，至今已有两千多年的历史，是中医学理论集大成者。《黄帝内经》历久弥新，其理论内涵和哲学智慧，至今仍是指导中医学继承和发展的经典著作，是中医学伟大宝库中最灿烂、最具魅力的瑰宝。毫不夸张地说：没有《黄帝内经》就没有中医学的昨天、今天和明天，在世界传统医学逐渐淡出主流医学之时，唯有中医学依然生机盎然，亭亭玉立，自立于世界医学之林，并不断地向现代医学输入科学元素和发展动力。

《黄帝内经》的活力源于中华文化的积淀和汇聚，是中华民族繁荣昌盛秘诀的总结和提炼，其仰望天空，俯察大地，中视人事，关注的是鲜活人生。正因为其把所有的注意力聚焦于人的生命活动，关注人体的生、长、壮、老、已全过程，将天地人和精气神有机联系起来，从宏观上把握生命真谛，与现代医学重视微观，重视实证，重视局部正好是一种绝妙的历史对接和相互补充，显示出极其强大的生命力。

追求健康，期盼长寿，是人类永恒的主题。当今人类已经可以遨游深达一万余米的太平洋海沟，也已经实现了登天揽月的壮举，但是人类对于自身的认识和把握依然是如此的肤浅和无能，以至于每当伟人谢世，名人英年早逝时，人们都会扼腕叹息医学科学的无奈，而每当见到百岁老人依然可以在山间劳作，可以穿针引线谈笑风生时，依然会惊愕他们平淡中的神奇。



人的寿命究竟应该是多少？如何才能尽享天年？谁掌握了自己的命运？成了千古追求的永恒。

《黄帝内经》开篇之作，《上古天真论篇第一》写道：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

借黄帝之作，古人已经明明白白地告知：我们的天寿是百岁以上。我们所以过半百而衰，是由于我们在不断地做减寿之举。掌握命运的是自己。世界卫生组织也告诉我们，医学对人类寿命的影响只占6%，而生活方式的影响达到75%。

所以好的医生，不是仅仅会治病的医生，仅仅会治病的医生不是一个完美的医生。完美的医生，应该同时能传授世人不得病的诀窍。“上工不治已病治未病”。中医学有个十六字要诀：未病先防，既病早治、已病防变，瘥后防复。现代医学也总结了健康基石十六字原则：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

浙江上虞市中医院院长张龙君是我的好朋友。不仅因为我们是同行，都是骨伤科的医生，也不是因为我们都在中医药学会任职，我在省学会，他在市学会。把我们紧密地连在一起的是我们共同的事业，是我们对中医药事业的不解情结。我们从不奢求任何回报，只希望通过我们的努力，换回世人的警醒，掌握自己的健康，安享天命。

张君不辞辛劳，在繁重的医院管理和业务工作中，与乐于奉献者一起，编写了《中医与养生》。我有幸先得一睹，细细看来，他深谙《黄帝内经》的精髓，对现代健康理念也颇有心得，加上他的医学背景和身体力行，使得这本书很值得细细玩味，是一本中医养生的案头书。上虞市人民政府市长王慧琳女士为《中医与养生》所作的序最

为贴切：“把复杂的中医知识、深奥的养生知识通过浅显的语言，来介绍中医基本知识、中医养生的基本原则与常用方法、亚健康的调理及常见疾病的中医调养等内容，好读、易懂，其具体的养生方法贴近生活、简单可行。”如果读者能从这本书中得益一、二，我相信，作者们一定会感到无限的欣慰。

张君在付梓之际，嘱我作序，乐而为之。

浙江中医药学会会长

肖鲁伟

2012年7月

序

“养生观”一词最早出现在老子的《道德经》中。老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”其意是说：自然界是人类生命的源泉，人要维持生命活动，必须顺乎自然，适应自然变化的规律，只有顺乎自然才能祛病延年。两千多年前的中医著名经典《黄帝内经》中提出“春夏养阳，秋冬养阴，预防为主，顺时养生，情志养生……”等养生观，这些观点正是对老子“顺乎自然，怡淡寡欲，静养柔气”养生观的进一步阐述，后人称之为“养生之道”。

养生的精华主要有两方面，一是养生理念，二是养生方法。理解并接受养生理念，在养生的方向上就不会有大的偏差；学习养生方法，则能真正地学以致用。《中医与养生》以中医系统养生理论为指导，将人体视为一个小宇宙，自然界为大宇宙，把人体内脏和体表的各个组织、器官视为一个不能分割的有机体，并把这些养生理论具体融入到生活的诸多细节当中，讲究天人响应、三因制宜、形神兼备、动静结合，注重在日常生活起居、饮食运动、待人接物中修心养德，提高体质。

《中医与养生》是经年累月奋战在教学、科研、临床一线的名师专家，通过浅显的语言来介绍中医基本知识、中医养生的基本原则与常用方法、亚健康的调理及常见疾病的中医调养等内容，好读、易懂，其具体的养生方法贴近生活、简单可行。此书可作为公众随身陪伴的保健医生和健身教练，公众可以通过此书为自己的健康把脉，

对自己的健康负责,把自己调节为自我保健的专家。
是为序。

上虞市人民政府市长 王慧琳

2012 年 7 月

前 言

随着科技的发展,人们生活水平的提高,安居乐业,衣食无忧,但由于生活节奏的加快,心理压力的加大,很多疾病的侵入与形成也随之增加。现代人越来越重视自己的身体健康,纷纷寻求益寿延年的养生之道。但有时,一些人会陷入一个健康保健误区,认为只要有了医疗保障、多吃补品,做些运动,健康问题也随之解决了。事实上,只要我们观察一下身边的人,就会发现越来越多的人处于亚健康状态,是因为他们没有医疗保障?还是没钱买补品?都不是,因为他们不懂得科学养生。

与我们炎黄子孙繁衍生息密切相关,产生于中国,经过数千年发展,在最大群体实践经验基础上形成独特理论体系,有着丰富养生方法和诊疗手段的传统医学名著、两千多年前的《黄帝内经》已明确地指出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”也就是说,患了病再去治疗,就像感觉到口渴了才想起去挖井,战争已经打起来了才想到去铸造武器,岂不是太晚了吗?在对待人类身体健康上科学地、规范地提出了养生要点:保养和补养。推崇养生原则:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”这一看似与现代世事不相适应的古训,与现代过快的节奏、激烈的竞争相互矛盾,使人们误入盲区,无从适之。针对生活中遇到的热点、难点、盲点问题,人们迫切需要了解和掌握有关养生方面的知识,得到科学的答案,以

指导自己的衣、食、住、行。为了满足人们的这一需求,编者在广泛
阅有关文献和收集资料的基础上,结合多年的临床经验,引用了
新的医学研究成果,从科普的角度,编著了《中医与养生》一书。

养生不是一蹴而就、一成不变、一天能成的事。养生的方法是
种多样的,总的原则是要遵循天人合一,道法自然,因季、因时、
地、因人制宜。因此,善养生者,方可健康长寿、安享天年。“养生”
一种“以人为本的文化”,而“保健”是一种“与时俱进的科学”。笔
从诸多古老的经典中学到了“养生之道”。而谈“保健”,则还必须
真学习现代社会的许多科学知识。所以“古今结合、中外结合、理
与实践结合”,一直是笔者努力的方向!但学无止境,由于编者水
有限,编写时间较短,经过整理后出版的书中仍难免有遗漏或不
之处,敬请读者诸君能随时指正,不吝赐教!

张其成

2012年5月

目 录

第一章 中医与养生

第一节	简说中医养生之道	002
第二节	中医养生话“五志”	005
第三节	四时与养生	006

第二章 关注亚健康,中医治未病

第一节	何为“治未病”	011
第二节	中医“治未病”	012
第三节	按压保健穴位	015
第四节	服膏方治未病	018

第三章 四季养生

第一节	春季养生	021
第二节	夏季养生	056
第三节	秋季养生	082
第四节	冬季养生	113

第四章 各类人群养生保健方案

第一节	中年人健康方案	146
第二节	老年人健康方案	154
第三节	男性健康方案	167
第四节	女性健康方案	180

第五节	白领健康方案	202
第六节	有车族健康方案	213

第五章 饮食调理养生法

第一节	四气五味,饮食养生	218
第二节	日常养肝,先护脾胃	220
第三节	九种体质人群及其调养	223
第四节	水果属性与身体体质	225

第六章 健康生活方式

第一节	养生“八字诀”	229
第二节	古人养生法	231
第三节	养身之道,常欲小劳	237

第七章 心理疗法

第一节	养生,贵在一个“平”字	239
第二节	老人“多情”益长寿	242
第三节	音乐益健康	243
第四节	移精变气防百病	245
第五节	养生话“忍”与“泄”	249
第六节	精、气、神养生三宝	250
第七节	恼怒易老,欢笑则少	252
第八节	缓解焦虑,中医有对策	254

第一章

【中医与养生】

ZHONGYI YU YANGSHENG

在经济社会飞速发展的今天,穿梭在钢筋水泥间的人们日益感到压力繁重,于是,有着悠久历史文化底蕴的中医养生,作为一种养生解压的好方法被越来越多的人所关注。但在中医养生保健红火的背后,标准的缺失、行业的不规范、从业人员的专业水平低等等,都让关注养生之道者感到困惑。

中医养生自古有之。早在两千多年前的中医巨著《素问·上古天真论》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。”指出了,如想长寿、度百年而去我们日常生活所应遵循的原则:要饮食有节、起居有常、不妄作劳,但首先必须做到:“法于阴阳,和于术数”,这里重点是“和”,就是对人生要有正确的世界观,要抱着平和、和谐的生活态度。《中庸》说道:“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而皆中节,谓之和。”可以说“法于阴阳,和于术数”这八个字是《黄帝内经》的养生总原则,也是中医养生的总原则。

中医养生理论深奥,涉及生理、病理、心理等方面,是一个完整的系统,强调治病要“因证而异”、养生要“因人而异”,切忌盲目跟风,依葫芦画瓢。

人的一生分为“生、长、壮、老、已”,到了壮、老阶段,功能开始下降,阴阳偏颇,可以适当使用养生药物,但每个人的体质不一样,养生保健要注意个体差异。中医养生讲究辨证施治,如进补就要通过

望、闻、问、切，分清气虚、血虚、阴虚、阳虚，再采用益气、补血、滋阴、壮阳的方法对症下药。年龄不同、季节不同、身体状况不同，使用的保健药物就会不同。中医讲究阴阳平衡、天人合一、顺应自然，讲究因人而异、因地制宜、对症下药，适合于别人的养生方法不一定适合于你。选择养生方法或保健药物，最好请专业医生先对你的体质进行评判，再养生，只有适合自己的才是最好的养生方法。

总而言之，养生要科学、理性，“最好的医生是自己”，良好、健康的生活方式比任何进补都重要。

第一节 简说中医养生之道

世界各民族，因其地理环境、经济基础、社会制度、生活习俗不同，其养生之道也不相同。中华民族历史悠久，源远流长，千百年来在养生方面有许多宝贵的经验。“养生”一词，最早见于先秦、战国时期的《黄帝内经·灵枢·本神》：“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，如是则僻邪不至，长生久视。”健康、长寿是人们梦寐以求的目标。大自然中日月经天的现象，启发人们师法自然、回归自然，以使生命永在。《素问·上古天真论》中说：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时。”这种期望虽然难以实现，但自古以来追求长寿者却大有人在。汉末张仲景在《伤寒杂病论》序中说：“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生”，明确提出运用医药的办法进行养生的观点。华佗授其弟子的五禽戏是导引练形以养生的早期记载。以恬淡虚无为主导的精神养生，源于老庄之学，后来主要发展于佛、道两家，它与两家倡导修炼和清静无为的主张分不开，而这也正是气功修炼的重要前提。

一、什么是养生？什么是中医养生之道？

养生，就是保养生命；养生之道，就是应用中医保养生命的道理与方法。

中医养生学是在中医理论指导下，研究人类生命规律，寻找增强生命活力、预防疾病的方法，同时探索衰老的机理以及益寿延年的原则与理论的一门学科。其学说科学实用，是中国医药文化之精粹。

二、中医养生之道的特点

1. 遵循自然规律，顺应自然法则

养生，又称为摄生、道生、保生等。摄生即摄纳生命，是说自己的寿命掌握在自己手里，如果注意养生，便可长寿，“度百岁而去，终其天年”；如果不注意养生，就会“半百而衰，夭折而去”。人的寿命是有极限的，这是自然规律，中医养生主张顺应规律，追求长寿但不追求长生不老。

2. 强调精神方面的养生

中医认为，人的情志即精神世界是非常重要的。精神的调养是养生的一个重要环节，避免不良精神刺激，提高自我心理调摄能力，是中医养生遵循的原则之一。《黄帝内经》说：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”“志意和”与人群中个体的气质、性别、年龄、经历、文化思想修养等密切相关，人们应善于自我心理调摄，消除不良刺激，保持良好心态。

3. 主张房事有度

中医认为，性生活是先天赋予人类的本能，是种族延续所必须的。适度的性生活，有利于个人健康，对民族的繁衍、社会和家庭的安定和睦都有重要意义，但不主张纵欲，认为房事过度伤肾耗精。

4. “形劳而不倦”的锻炼身体方法

形体的锻炼可使气血流畅，筋骨劲强，肌肉发达结实，脏腑功能健壮。以“动”及“静”，即通过形体锻炼来调节人的精神情志活动，促