

养生是
贯穿一
生的必
修之课
却病延
年的必
由之路

中医

ZHONGYI YANGSHENG DAYAO

养生大要

马烈光 洪净 周铮 编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医养生大要

马烈光 洪 净 周 铮 编著



中国中医药出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生大要 / 马烈光, 洪净, 周铮编著. — 北京: 中国中医药出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0855 - 0

I. ①中… II. ①马… ②洪… ③周… 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 069477 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京泰锐印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 22.75 字数 312 千字

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0855 - 0

*

定价 39.80 元

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

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

前言

PREFACE



中医养生，凝聚了前人的养生智慧和经验结晶，在漫长的历史岁月中为中华民族的繁衍昌盛作出了卓越贡献，是人类取之不尽、用之不竭的巨大宝藏。早在先秦时期的《老子》、《庄子》等典籍中就已有对养生的专门论述。创建中医学理论体系的《黄帝内经》的问世，更是养生史上的一块里程碑。《内经》既是“医家之宗”，也是“奉生之始”，它充分汲取和总结了秦汉以前的养生成就，奠定了养生学理论基础，对养生学的形成和发展起到了承前启后的作用。加之在我国古代，上自帝王将相，下至平民百姓、文人哲士、儒道医家，都直接参与了养生的探索和体验，产生了诸多精辟的养生理论和行之有效的方法，丰富了中医养生的内容，遂逐渐使其成为一门富有中医特色的独立学科。可见，中医养生是以中国古代的天、地、生、文、史、哲为深厚底蕴，以中医理论为坚实基础，集各族各地域人民养生保健智慧为一体，融会了道、儒、释及历代养生家、医学家的养生体验和研究成果，有着博大精深的养生理论体系。由此更不难看出，中医养生是中华民族的一大创造，是中国对于人类文明与进步的伟大贡献，是我国优秀传统文化中的瑰宝，也是祖国医学宝库中的一颗璀璨明珠。

近年来，随着人们健康观念的变化和医学模式的转变带来的医疗卫生工作重心的前移，预防与养生越来越受到业内外人士的关注，中医养生的价值更加凸现。为顺应养生发展的潮流，我们从理论和实践两端，认真总结和梳理出了中医养生的大要，编辑成书，并加入许多中医养生发展的最新成果，也借鉴和吸纳了一些现代预防医学的元素，使其内容更加贴合生活，切合实际。本书简于理论，详于实践。上篇主讲中医养生的基础理论，从实践需求出发，对一些必须掌握的养生观念和原则作了简单阐释；下篇主讲中医养生的各种方法，本着“杂合以养，易学易用”的原则进行选择，内容基本涵盖了日常养生的各个方面。

《黄帝内经》曾说：“知其要者，一言而终；不知其要，流散无穷。”希望通过本书，能为大家展示中医养生的“要妙”，引领大家了解中医养生的理论与方法。愿每位读者“学而时习之”，通过阅读与践行书中的养生知识，人人能“卫养得宜”，同登“寿域”！

马烈光 洪 净

2012年3月16日

目录

CONTENTS



上篇 养生之理

第一章 概说	003
第二章 养生源流	005
第三章 养生观念	010
第一节 生命观	010
第二节 寿夭观	014
第三节 健康观	018
第四节 和谐观	024
第五节 权衡观	032
第四章 养生原则	036
第一节 天人相应，内外统一	036
第二节 谨养正气，慎避邪气	041
第三节 三因制宜，审因施养	044
第四节 动静结合，形神合一	047
第五节 知行并重，持之以恒	053

下篇 养生之法

第五章 膳食养生法	061
第一节 基本原则	061
第二节 食物种类	069
第三节 常见食养制剂	073
第四节 常用食物和食养方剂	077
第五节 饮食禁忌	083
第六章 起居养生法	089
第一节 起居调理	089
第二节 睡眠养生	091
第三节 卧具选择	097
第七章 房事养生法	102
第一节 房事养生功能	103
第二节 房事养生要领	104
第三节 房事养生措施	106
第四节 房事养生禁忌	109
第八章 精神养生法	112
第一节 修德怡神	112
第二节 调志摄神	114
第三节 节欲安神	120
第四节 静心养神	122
第五节 积精全神	124
第六节 四气调神	129
第九章 环境养生法	135
第一节 气候环境	136

第二节 地理环境	146
第三节 社会环境	156
第四节 居住环境	158
第十章 运动养生法	179
第一节 运动养生的主要形式	179
第二节 运动养生的运用原则	181
第十一章 休闲养生法	183
第一节 音乐	183
第二节 弈棋	185
第三节 书画	186
第四节 垂钓	187
第五节 花卉	188
第六节 旅游	191
第七节 宠物	197
第十二章 交际养生法	205
第一节 交际的养生功能	205
第二节 交际养生的基本原则	208
第十三章 沐浴养生法	211
第一节 药浴	211
第二节 水浴	214
第三节 泥浆浴	217
第四节 沙浴	217
第五节 香熏浴	218
第六节 桑拿浴	225
第十四章 针推养生法	231
第一节 针灸	231

第二节 推拿	236
第三节 火罐	264
第四节 刮痧	271
第十五章 方药养生法	275
第一节 应用原则	275
第二节 药物举例	277
第三节 方剂举例	286
第十六章 体质养生法	289
第一节 体质差异形成的原因	289
第二节 常见体质及其养生要点	290
第十七章 气功养生法	296
第一节 基本内容	296
第二节 练功原则	301
第三节 练功的注意事项	302
第四节 常用腧穴	303
第十八章 因人养生法	305
第一节 不同年龄	305
第二节 不同性别	324
第十九章 部位养生法	331
第一节 脏腑保养	331
第二节 大脑保养	340
第三节 五官健美	343
第四节 养颜美容	349
第五节 乳房健美	351
第六节 四肢保养	354

【上篇】

養生之理



第一章 概 说

在中华民族漫长的历史过程中，我们的祖先为了生存的需要，与大自然进行各种顽强斗争的同时，非常重视养生保健，并在劳动与生活实践中积累了丰富的养生经验，产生了众多的养生观点和学说，形成了各具特色的养生流派，创建了具有鲜明东方特色和浓郁民族风格的传统养生保健理论体系，为中华民族的养生保健事业和民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的卓越贡献。当前，随着生命科学的研究进展和医疗卫生工作重心的前移，养生的价值将更加凸现。

养生，在中国古代又称为摄生、道生、养性、保生、卫生等；针对老年人，则称为养亲、寿亲、寿世、寿老、养老等。“养”，含有保养、培养、调养、补养、护养等意；“生”，就是指人的生命。概言之，养生就是保养人体生命，是人有意识地通过各种手段和方法保养生命的一种主客观行为，是人类为了自身良好的生存与发展，根据有机体生命过程中的活动规律所进行的一切物质和精神的身心养护活动。这种行为活动应与人相伴终生，贯穿于出生前、出生后，病前、病中、病后的全过程。

养生学以中国古代的天、地、生、文、史、哲为深厚底蕴，以中医理论为坚实基础，集各族各地域人民养生保健智慧为一体，融会了道、儒、释及历代养生家、医学家的养生体验和研究成果，从而形成了博大精深的养生理论体系。中医养生学是以中医基本理论为指导，探索和研究人体生长发育、

寿夭衰老、生命规律以及如何保养身心健康、却病延年的中医分支学科。

中医养生，凝聚了前人的养生智慧和经验结晶，早在先秦时期的《老子》、《庄子》等典籍中就有专门的论述。尤其是创建中医学理论体系的《黄帝内经》的问世，更是养生史上的一块里程碑。《内经》既是“医家之宗”，也是“奉生之始”，它广泛吸取和总结了秦汉以前的养生成就，奠定了养生理论基础，建立了养生的科学理论体系，对养生学的形成和发展起到了承前启后的作用。《内经》以降，代有专著专篇，养生学逐渐成为一门富有中医养生保健特色的独立学科，其内容涉及我国古代天文气象、预防保健、心理行为、社会医学等多学科领域，实为我国历代综合研究人体养生保健的科学总结。

中医养生是中医学的重要组成部分，其理论、观点和方法隶属于中医学学术体系。一些中医学的基本观点，如整体观点、辨证观点、正气为主观点、杂合以养观点等；一些中医学的基本理论，如藏象、经络、气血、精气神以及阴阳五行等，都在养生学中有具体的应用。不仅如此，养生学对某些中医理论的应用还更加深入。例如养生学从整体观出发，认为人与自然一整体、人与社会一整体、人的自身一整体，坚信人类益寿延年与预防疾病的根本方法存在于大自然、存在于社会、存在于人体自身的调养，强调精神、情志、饮食、起居、气功、运动、时序、日光、空气、环境、针灸、天然药物等对养生的重要作用。这些丰富多彩的养生方法对人体不仅无伤害，能养、能防、能治，充分利用自然和社会环境的诸多有利因素，全面调动人体自身的调节能力，使人与环境和谐一体，而且简便易行，卓有成效，是人类却病延年的理想手段。

展望未来，这门学科无疑将为人类的健康事业作出更大的贡献，将给我们带来健康幸福和社会的祥和。

第二章 养生源流



数千年的中医药学史，反映出我国劳动人民同疾病作斗争的丰富实践经验，记录着无数先辈对养生防病、益寿延年的大量探索，以及有关养生学的学术成就与业绩。从养生学学术与事业的发展来看，大致可分为如下几个历史阶段。

一、远古时期

养生学的发端，可以追溯到遥远的古代。在原始社会，先民过着茹毛饮血的生活，他们为了生存而与大自然展开艰苦的斗争。旧石器时期，由于火的发明，改变了先民的食性，熟食便是食养、食治的伊始；同时，火的应用也是灸、熨、熨等疗法的起源。到了新石器时代，先民已能磨制石器、骨器，而有砭石、石针的应用；先民长期采集、狩猎于森林之间，听百鸟之鸣，闻山间松涛之声，观飞禽走兽之姿，感于心，动于情，随而模仿之，便是音乐、歌、舞、导引的发端。

二、先秦时期

春秋战国时期，奴隶社会趋于瓦解，封建社会逐步确立，社会生产力有了很大提高，科学文化进步很快，诸子百家总结各个领域的经验，上升为理论，其中包括了许多养生保健的精辟论述。例如，《老子》认为：“虚其心，实

其腹，弱其志，强其骨……是谓深根固柢，长生久视之道。”《韩非子·解老》认为：“神不淫于外则神全。”《庄子·刻意》则说：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。”《吕氏春秋·尽数》强调动以炼形，认为“流水不腐，户枢不蠹”，“故精神安乎形，而年寿得长焉”。诸子之说，是养生学有关调神、纳气、存精、炼形等养生理论的萌芽。与此同时，诸子对自然环境与人体关系的认识，为养生的“天人相应”学说奠定了理论基础。其后，《内经》充分吸取了诸子百家有关养生的认识并加以发挥，奠定了养生学的理论与实践基础。《内经》首先确立了预防为主的思想，提出了“不治已病治未病”（《素问·四气调神大论》）的观点，强调“正气存内，邪不可干”（《素问遗篇·刺法论》）等却病延年的基本原则。将人体自身与自然、社会相联系，确立了中医的整体观念。并主张外避贼风，内守精神，中养形体，要食饮有节、起居有常、不妄作劳、动静结合、顺应环境、合于自然以养生防病。认识到养生的问题，不仅仅是一个用治疗方法来解决的医学问题，也是一个如何正确处理生活方式的问题，更重要的还是一个社会问题。《内经》中广泛应用针刺、灸焫、气功、按摩、温熨，以及阳光、空气、饮食、运动、时序、色彩、音乐、香气等以却病延年，对后世产生了深远的影响。

三、秦汉魏晋时期

秦汉时期，由于帝王对养生长寿的热烈追求，炼丹术、服石法、神仙术等在当时十分盛行，客观上促进了中医服食养生法的发展。此一时期，也有许多养生名家和名著出现。东汉王充《论衡》有养生专论，其对人体寿夭衰老的原因，持先天禀赋之说，颇有见地，指出：“夫禀气渥则其体强，体强则其命长；气薄则其体弱，体弱则命短。”东汉张机《金匱要略》提出“养慎”之说，即外慎避邪风，内谨养正气，并有许多具体方法。华佗则强调后天体育锻炼的重要性，《三国志·魏书·方技传》中记载了华佗的观点：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢

不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”他创编的五禽戏，系模仿五种禽兽的神态与动作，结合导引、行气、吐纳等功法而成，能外练筋骨皮肉，内练精神气血，具有动静相兼、刚柔相济的特点，是一套结构严谨、动作简朴协调、易于推广的养生体操。晋代葛洪的《抱朴子·内篇》是重要的养生著作，主张用药物、炼丹之术以求长寿。晋代嵇康的《养生论》、北齐颜之推的《颜氏家训·养生篇》、梁代陶弘景的《养性延命录》等都是此时期的重要养生著作，他们反对炼丹成仙之时弊，提倡长寿必须懂得养生之道，重在保养精气神，主张弃厚味、饮清泉、浴阳光、节性欲、服补药，要积极进取，认为养生不是苟且偷生。

四、隋唐时期

养生方法在隋唐有很大发展。隋代巢元方所撰《诸病源候论》中有养生专论《补养宣导法》。唐代孙思邈的《千金要方·养性》吸取了《内经》、老子、列子、扁鹊、华佗、葛洪等的养生思想与成就，是此期最具代表性的养生专著，其主要特点有五：一是重视陶冶性情，主张“耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念”，实际上是要保持情绪稳定，凡影响情绪稳定的因素都不介入，而且要“常念善，勿念恶，常念生，勿念杀，常念信，勿念欺”，要求多想积极的，少想消极的，以增强生命的活力。二是强调生活有常，做到劳逸有节制，起居有规律，寒温适度，顺应自然，避免任性和不良习惯。三是强调饮食有节，主张少食大荤厚味，宜清淡食品，不饥不饱，认为享受太丰是许多疾病和折寿的重要原因。四是主张动静结合，认为安居不动会导致经脉壅塞，要“摇动肢体，导引行气”，动静结合。他采用的“老子按摩法”和异域的“天竺国按摩法”，简便易行，几乎包括了全套“八段锦”的动作。五是重视药养，常采用牛乳、黑芝麻、黄芪、白蜜、枸杞等补养。他认为神仙之道不可致，唯养生之术可行，已从过去那种虚无缥缈之说中解脱出来，认识到长寿的方法，并不是什么玄妙的东西，而是人人都能做到的生活方式。

合理化的问题。他既言之，又行之，自己活了一百多岁，成为中国历史上的寿星。

五、宋金元时期

宋金元时期的养生著作很多，许多医著中都有养生专篇，一方面对以往的养生经验、成就进行整理、总结，使其更加系统化，另一方面，又在大量的实践中积累了新经验、新知识，使养生学不断丰富和发展。如宋代李昉《太平御览·养生篇》、周守忠《养生类纂》和《养生月览》、姜蜕《养生月录》、愚谷老人《延寿第一绅言》、陈直《养老奉亲书》，以及《苏沈良方》中的《问养生》、《养生说》等；金元时期，刘河间《摄生论》、邱处机（长春子）《摄生消息论》、忽思慧《饮膳正要》、王珪（洞虚子）《泰定养生主论》，以及朱丹溪、李东垣、张子和各自的理论，都从不同的角度直接或间接地强调了“未病先防”和“已病防变”的养生预防思想，深入阐述了精气神在寿夭衰老中的重要作用。对于淡饮食、和喜怒、顺四时、练气功、护脾胃、保元气等方面亦颇多研究。其中，《泰定养生主论》提出从幼年就要注意养生，阐述了自幼及壮至老调摄有序的方法，实际已认识到，人体老变过程是在老年到来之前很早就开始了，颇有见地。此期，养生、练功成为社会风尚，连诗人陆游也在其《病后作》中记述了他的练功方法。

六、明清时期

明清时期的养生著作日益切合实际，多具有抵制唯心养生观的特点。例如，张景岳《类经》专列摄生类，他自己有关养生的见解在《治形论》中充分叙述，倡言“善养生，可不先养此形以为神明之宅”，把养形提到养生之首要，确为创见。赵养葵继承薛立斋、孙一奎之说，强调命门的重要性。龚廷贤《寿世保元》选载了不少抗衰老方药，如“长春不老丹”、“八仙长寿丸”等，提倡“诗书悦心，山林逸兴”，认识到诗词书画、自然风光等都具有养