



北京市中医管理局
北京中医协会
主编

 中国轻工业出版社

- 顺应自然，起居有常，安卧有方
- 不妄劳作，饮食适度，调节情志
- 精神内守，修身养性，神形兼具

- 养生无处不在，自然流转，四季寒暑
- 饮食起居，工作休闲，顺应自然
- 调摄情志，身与心和谐，健康与幸福相伴



中医万问 养生篇



上架建议：养生保健

ISBN 978-7-5019-7902-8



9 787501 979028 >

定价：29.00元



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！



中医万问 养生篇

北京市中医管理局

北京中医协会

主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医万问 养生篇 / 北京市中医管理局, 北京中医协会主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5019-7902-8

I. ①中… II. ①北…②北… III. ①中医学-普及读物②养生(中医)-普及读物
IV. ①R22-49②R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第208893号

责任编辑: 付佳 李梅

策划编辑: 王立平 李梅 责任终审: 张乃柬 责任监印: 张可

装帧设计: 北京水长流文化 责任校对: 燕杰

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京京都六环印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2011年1月第1版第2次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 300千字

书号: ISBN 978-7-5019-7902-8

定价: 29.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101504S2C102ZBW

编委会名单

名誉主编 王永炎

主 编 谢阳谷 赵 静

副主编 姜良铎 屠志涛 朱桂荣 程治馨 王燕平

编 委 (以姓氏笔画为序)

王克成 王国玮 王 欣 马建迎 尹 丹

张晓梅 杨晓晖 连爱武 赵建宏 衷敬柏

钱 明 景录先 鲍图娅 魏军平

参编人员 刘晓辉 孙宏峰 李 健 张 力 周 涛

杨怡坤 梁 元 郭玉红 葛小星

编写单位 北京市中医管理局

北京中医协会

中国中医科学院

中国中医科学院中医临床基础医学研究所

中国中医科学院广安门医院

中国中医科学院西苑医院

中国中医科学院望京医院

北京中医药大学

北京中医药大学东方医院

北京中医药大学东直门医院

首都医科大学附属北京中医医院

序 言



世界卫生组织在《迎接21世纪的挑战》报告中指出：21世纪的医学不应该继续以疾病为主要的研究领域，应当以人类和人群的健康作为主要的研究方向。中医学是中国具有原创思维的学科，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，倡导治未病的理念，古往今来，在医疗卫生保健中发挥着重大作用。

回顾20世纪初期，西学东渐，西方工业文明给人类的精神和物质生活都创造了良好的条件，功不可没。然而国学国医历经坎坷，发展滞后，我们的前辈为中医的生存而奋争，当今进入西学东渐与东学西渐并行的新世纪，全球已有上千所孔子学院，开始传播优秀的中华文化。中国长期的农耕文明、象形文字造就了中国人的形象思维，形象思维是中医学的原创思维，形象思维决定着重视观察和体悟。我们重视以整体论为指导的中医学，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，遵循中医药自身规律，弘扬中医药临床医学的优势。从现代理念上认识中医学，中医学是自然哲学引领下的整体健康医学，其天地人相参、精气神一体体现了自适

应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然，其学科团队建设体现了薪尽火传的高境界。

中医药在中国，乃至全世界的华人社会中具有广泛而深厚的群众基础。中医药学常识、养生保健、调理经验等早已渗透到每一个中国人的日常生活中。对于广大民众的迫切要求，想了解更多的中医中药理念和技能，我们必须重视文化宣教，借助于各种科普读物通俗易懂、深入浅出地宣讲中医药学，进而实现自身和家庭成员日常保健或疾病的调摄护理。所以认真编写与推介中医药学科普读物对所有希望了解中医药学的人都十分重要。

北京市中医管理局与北京中医协会组织在京中医临床医学专家编写的“中医万问”系列丛书以万余问答形式成书，所设问题贴近生活，内容通俗易懂，包括饮食、起居、运动、疾病防护、各年龄段的保健养生、性情的修养，以及中医药学基础知识等，关注人们的身体健康，更无时无刻不在字里行间突出“调养身心、怡情明志”的重要性。

该丛书内容丰富，能较好地把中医保健养生知识和中华民族传统文化传播给有需求的民众，让全社会潜移默化、客观地认知中医药学知识，使中国传统而优秀的

中医药文化得以传承和发展，使中医药学更好地为改善国人的健康状况而服务。

希望有更多的类似“中医万问”这样的书籍出版，以深入细致的科普工作，为更多的国民解除身体的病痛，并从中医情志养生理论中获得助益，自我修养、自我完善，从而体现人与自然、人与社会的和谐，推动中华民族健康进步，使中华民族智慧和现代科技手段相融合，共同强健华夏儿女的体魄。

值此“中医万问”系列丛书付梓之际，谨志数语，爰为之序。

王永炎
2010年11月

第一章 生活与养生

(一) 生活起居养生	10
(二) 睡眠与养生	27
(三) 沐浴与养生	32

第二章 自然与养生

(一) 二十四节气养生	41
(二) 季节养生	55
● 春季养生	55
● 夏季养生	63
● 秋季养生	80
● 冬季养生	89
(三) 时辰养生	102
(四) 综合自然养生	106

第三章 美颜与养生

(一) 美容与养生	120
(二) 美体与美发	130
(三) 食疗与美体	136

第四章 情志与养生

(一) 情志理论	144
● 何为情志	144
● 情志与生理	153
(二) 情志养生	158
● 自然与情志养生	158
● 情志与人群	162
● 情志与饮食	168
(三) 情志康复	172
● 情志与疾病	172
● 疾病的情志康复法	177
(四) 情志与心理健康	181
● 中医对心理疾病的认识	181
● 心理疾病的中医调养	183

第五章 体质与养生

(一) 体质辨识	189
(二) 体质养生	198
索引	206

第一章

生活与养生





(一) 生活起居养生

1. 什么是生活起居养生法？

生活起居养生法就是通过合理地安排日常生活，形成良好的起居作息规律，使之符合“天人合一”的自然规律，包括顺应自然界四季气候变化，顺应一日昼夜变化，顺应人体生长壮老生理规律变化等，从而达到身心健康、延年益寿的目的。生活起居养生涉及起居有常、安卧有方、不妄作劳、居处适宜、饮食适度及衣着合理等日常生活的方方面面。

2. 为什么生活起居应顺应自然、起居有常？

中医经典著作《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。”说明要健康长寿，就得懂得顺应自然规律，做到适应四时气候变化、饮食有节、起居有常。如果人体违背自然规律，扰乱人体正常生理功能，就会导致阴阳失衡、五脏失调、气血乖逆，从而损害健康，影响人的寿命。唐代医家孙思邈在《千金要方》中指出：“卧起四时之早晚，兴居有主和之常例”、“行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不久处，立不至疲，卧不至懵；

先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不欲过多。”就是对人体顺应自然、起居有常的最好说明。

3. 如何做到起居有常？

起居有常是指人工作休息的时间规律符合自然规律。起居的自然规律是指四季气候变化和昼夜节律，春季应“夜卧早起，披发缓行，广步于庭，以使志生”；夏季应“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成秀”；秋季应“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑”；冬季应“早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若有所得”。符合昼夜节律应遵从日出而作，日落而卧的工作休息规律。

4. 生活起居失调会使人生病吗？

生活起居失调，会影响人体阴阳气血的正常运行，从而产生疾病。如久卧伤气，是说长期卧床会导致人体脏腑的功能减退，出现元气亏虚的表现，如乏力、倦怠、动则心悸气喘等；劳累过度、房事不节者耗伤精气，出现体质虚弱，抵抗力低下，容易感冒发热；久行伤筋，是说长期的行走会损伤筋骨，出现筋肉疼痛、关节僵硬、行走不便等症状。

5. 如何做到安卧有方?

安卧有方就是要做到工作和睡眠符合自然规律和人体的生理节律。该工作时就工作,该休息时就休息,不能经常熬夜工作,或经常睡懒觉,扰乱人体生理节律。

睡眠是人的生理需要。人在睡眠状态下,气血濡养五脏,脏腑得到气血滋养,能保证旺盛的生理功能,消除疲劳。安卧有方包括以下几点:①必须保证足够的睡眠。一般说来,成人每天睡眠时间8~10小时可以很好地恢复精力;②要注意床宜软硬适宜,否则会导致肌肉关节疼痛;③枕头高度和软硬适度,避免影响头部血液供应和呼吸顺畅;④正确的睡眠姿势,以右侧卧为宜,微曲双腿,全身自然放松,这样有利于心脏泵血,可减轻心脏负担;⑤养成良好进食习惯,晚饭宜饮食清淡食物,且不宜吃得过饱,中医认为“胃不和则卧不安”。

6. 什么是劳逸损伤?

中医所说的劳逸损伤包括过度劳累和过度安逸两个方面。过度劳累包括劳力过度、劳神过度、房劳过度。过度安逸则是长时间的安逸,甚至完全不劳动、不运动。

过度劳累和过度安逸都会影响人体脏腑功能、气血运行,出现阴阳失调、脏腑失调、气血不和,从而导致疾病的产生。

7. 什么是劳力过度?

劳力过度是指较长时间的过度用力劳作而积劳成疾。中医认为劳力过度则伤气,长时间的劳力过度会引起气少力衰,神疲消瘦,多见于长期从事重体力劳动者。劳力过度还可以导致筋骨受伤,出现肌肉筋骨疼痛、关节疼痛等。劳力过度还可影响人体免疫功能,导致免疫功能低下,抵抗力下降,容易患感冒或导致其他疾病。

8. 什么是劳神过度?

劳神过度是指思考或思虑等精神、脑力劳动太过,损伤心脾两脏。中医认为心主血藏神,思虑过度就会耗伤心血,损伤脾气,可出现心神失养的心悸、失眠、多梦、健忘以及脾不健运的食欲不振、腹胀、便溏等症。劳神过度较多见于各种脑力劳动者,如科学家、知识分子等。

9. 什么是房劳过度?

房劳过度是指性生活不节制,房事过多。中医认为肾藏精,主封藏。肾精不能过度耗泄,房事过频会肾精耗伤,临床常出现腰膝酸软、眩晕耳鸣、精神萎靡,男子会遗精、早泄甚至阳痿,女子则有月经不调、痛经、闭经等症状。

10. 什么是过逸损伤?

过逸是指人体过度安逸,体力劳动



或身体锻炼太少。过逸会导致人体气血运行不畅，脏腑功能减退，抵抗力下降，容易生病。如久卧伤气就是长期卧床会导致脏腑功能减退，出现肺脾心肾气虚的表现。肺气虚出现气短，动则气喘；脾气虚出现不思饮食或食少、便溏、乏力；心气虚出现胸闷少气、心悸，易于受惊；肾气虚出现腰酸、腿软、性功能低下等。

11. 怎样防止劳逸损伤？

防止劳逸损伤主要是要做到根据个人的体质和身体状况劳逸适度，避免过劳、过逸，超过身体的承受能力。在实际生活中应注意如下几点：①防止大强度、长时间劳动，在劳作中要坚持循序渐进、量力而行的原则，注意适度的劳动，不能逞强斗胜；脑力劳动者切忌久视、久坐、思虑过度；②性生活要适度，一方面要顺应天性，不宜禁欲，但另一方面也要节制房事，保精养生；③不过度安逸，适当劳动和锻炼，以促进脏腑功能和气血运行，强身健体。

12. 衣着方面应注意些什么？

衣着服饰对人体健康的影响主要与衣服的宽紧、厚薄、质地等密切相关。养生学家认为，服装宜宽不宜紧，并提出“春穿纱，夏着绸，秋天穿呢绒，冬装是棉毛”，衣物的薄厚、质地应顺应天时，特别强调“春不忙减衣，秋不忙

增衣”的春捂秋冻的养生措施。另外尤应注意，内衣需是质地柔软、吸水性好的棉织品。

13. 春季生活起居方面应注意什么？

春天是阳长阴消的开始，所以人体应该顺应自然界阳气升发，万物生长的规律。《黄帝内经》提出：春三月要夜卧早起，披发缓行，广步于庭，以使志生。就是说在春天要早起，进行一些散步或柔和的锻炼，促进人体阳气生发，增强脏腑功能，增强体质。同时要注意调节精神，保持心情愉快舒畅，积极向上。

14. 春季为什么宜晚睡早起？

春天自然界阳气生长、生发，天气开始暖和起来，万物开始萌芽、生长，故春天的睡眠应该是“夜卧早起”。睡眠时间以日落天黑之后为宜，按照现代人的生活节律讲，宜在晚上20~22点入睡；早晨要早起，起床时间宜在太阳升起之前，按照现代时间计算，以6点左右为宜，这样有利于机体内阳气的生长、生发。

15. 春季在起居方面应注意哪些问题？

春季住房宜保持干燥、通风。春季以东南风为多，属于海洋性季风，往往含水分充足，空气湿度大，故而容易导致房屋墙和地面变得很潮湿，遇上阴雨



天气更加潮湿。这种气候易使人困乏无力，心胸郁闷。因此，要视天气情况适度开窗，在天气晴朗、阳光充分的时候，应该加强通风，保持干燥，防止病菌繁衍，从而避免疾病发生。若天气潮湿寒冷，则应注意关窗，避免寒湿侵犯人体，导致感冒、关节炎等疾病发作。

16. 春季如何护理肌肤？

春季多风，但阳光雨水充足。春季要做好皮肤保养工作，①应避风，防止皮肤过多经受风吹，导致水分过多丢失，出现干燥、脱屑；②要勤饮水，保持体内水分，使皮肤受到水分润泽；③在天气晴朗、阳光充分、空气湿润的情况下，让皮肤尽量接触阳光和空气中的氧气、水分，促进皮肤新陈代谢，让皮肤保持活力；④保持皮肤卫生清洁，及时做好清洁工作，不宜多搽香粉，避免使用粉底霜，以免堵塞毛孔；⑤多吃新鲜蔬菜水果，保证微量元素和营养充分摄取；⑥加强体育锻炼，促进血液循环，为皮肤细胞输送营养和氧气；⑦保证充足的睡眠，保持心情舒畅愉悦等。

17. 春天哪些方法有助于排出人体毒素？

春天选择合适的方法，促进人体代谢产物即毒素的排出，有助于人体健康。具体方法如下：①多喝水。喝水可促进人体新陈代谢，体液循环，帮助体内毒素排出，有利于健康和美容；②泡

热水澡。泡热水澡可促进血液循环，加速体内的新陈代谢，使体内毒素通过汗液排出。若在浴缸中加入一些精油，如天竺葵、迷迭香、杜松、柠檬草等，并用海盐按摩肌肤，还可以起到护肤作用；③多吃酸奶。食用酸奶能补充肠道的益生菌，促进营养物质和微量元素的吸收，调节肠道微生物平衡，减少有毒物质产生，通畅大便，有利于排毒；④改变饮食习惯。以天然食品取代精致加工食物，并多食新鲜水果，因为新鲜水果是最强力的净化食物。此外，应减少刺激性饮食，少饮咖啡，宜饮花果茶和绿茶。

18. 夏季生活起居方面应注意什么？

夏天是阳气旺盛的季节，夏天主长，万物茂盛，心气内应，养生应以养心为主。要使气得泄（当汗出就汗出），因为夏天属阳，阳主外，所以汗多。逆之则伤心，秋天就会得痰证（呼吸方面的病），从而降低了适应秋天的能力（即所谓奉收者少）。正如《黄帝内经》所说：夏三月要夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使气得泄，若所爱在外。

19. 夏季如何预防热伤风（阴暑）？

热伤风是过于避热贪凉所引起的暑天感冒，又称阴暑，其主要表现为身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、腹痛腹泻