

高等医药院校试用教材

# 中医养生康复学概论

(供非中医养生康复专业用)

主 编 孟景春

副主编 孙 桐  
葛 琦



上海科学技术出版社

高等医药院校试用教材

# 中医养生康复学概论

(供非中医养生康复专业用)

主 编 孟景春  
副主编 孙 桐 葛 琦  
编 委 张传儒 谷铁光 鞠兴荣  
协 编 蔡建伟

上海科学技术出版社

高等医药院校试用教材

中医养生康复学概论

(供非中医养生康复专业用)

孟景春 主编

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 祝桥新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 14.5 字数 344,000

1992 年 10 月第 1 版 1992 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—2,200

ISBN 7-5323-2710-8/R·820(课)

定价: 3.85 元

(沪)新登字 108 号

## 前 言

为了适应高等中医院校开设中医养生康复学专业的需要和为中医药其他专业学生开设中医养生康复学选修课程提供教材，国家中医药管理局组织编写了中医养生康复学专业系列教材。

这套教材计有《中医饮食营养学》、《中医养生学》、《中医康复学》、《中医老年病学》、《中医养生康复学概论》。其中《中医养生康复学概论》主要是供高等中医院校非中医养生康复学专业开设选修课使用，其余均为中医本科教育中医养生康复学专业的专业课教材。各门教材均在广泛搜集资料的基础上，按照科学性、实用性、先进性和系统性的要求进行编写，既注意充分反映中医养生康复学的传统理论和实践经验，突出中医养生康复学的特点，又注意吸收国内外成熟的最新研究成果，以保证教材的先进性和时代感。各门教材编写出初稿后，均经本系列教材编审委员会及有关专家们根据教材的要求，分别给予了审定。

中医本科教育中医养生康复学专业的设置，对培养中医养生康复专门人才，提高中医药适应社会需要和当今医学模式转变的能力，促进中医药事业的发展，具有重要意义。编写中医养生康复学专业系列教材，实属探索性和开创性的工作，可供借鉴的经验较少，因而殷切希望各高等中医院校从事中医养生康复学的教学人员和广大读者在使用中进行检验，并提出宝贵意见。以便进一步修改完善，使之成为科学性更强、更切合实际的高等中医院校教材，为培养中医养生康复专门人才，提高中医药学术水平作出贡献。

中医养生康复学专业教材编审委员会

## 编写说明

《中医养生康复学概论》为国家中医药管理局指定的，供高等医药院校中医类专业学生使用的选修课教材。

本教材分上、中、下三篇。上篇介绍中医养生学与中医康复学的发展历史、基础理论以及中医养生原则和中医康复医疗的原则。中篇介绍中医养生学概况，主要内容有中医的衰老机制及其抗衰延年的主要方法。下篇介绍中医康复学概况，主要内容有康复医疗适应证的中医病理基础，康复评定法以及辨证康复法。

中医养生学属第一医学范畴，中医康复学属第三医学范畴，本系两门不同的学科。然而，从历史渊源、理论体系来讲，两者又有着十分密切的关系。不仅如此，中医康复学中还大量借鉴或引用了中医养生学的方法和手段。本教材在总论部分将中医养生学与中医康复学的历史沿革及有关理论进行综合论述，其目的是为了更好地说明这两门学科的共性之处。中篇及下篇则分述其特性。

本教材第一、二、三、七章由孟景春编写；第四、五、九章由葛琦编写；第六、八、十章由鞠兴荣编写；第十二章由蔡建伟编写；第十一、十三、十四章由谷铁光编写；第十五章由孙桐、张传儒编写。全书由孟景春和孙桐统稿。

本教材系首次编写，可借鉴的材料甚少，恳请老师们在使用过程中提出宝贵意见，以便今后修订。

编者

1992.1

# 目 录

## 上 篇

<b>第一章 绪论</b> .....	1
第一节 中医养生、康复学的基本 概念和学科范畴 .....	1
第二节 中医养生、康复学的发展 概况 .....	2
第三节 中医养生、康复学和其他 学科的关系 .....	8
第四节 中医养生、康复学的现代 研究和在世界医学中的 地位 .....	11
第五节 《中医养生康复学概论》 的性质、任务和学习方法 .....	13
<b>第二章 中医养生、康复学的基     本理论</b> .....	15
第一节 阴阳互根 互生互长 .....	15
第二节 五脏坚固 脾肾为本 .....	15

## 中 篇

<b>第四章 人类生命的自然规律</b> .....	37
第一节 生命的过程 .....	37
第二节 人类的寿限 .....	39
第三节 衰老的机制 .....	41
<b>第五章 调节情志</b> .....	46
第一节 情志与内脏活动 .....	46
第二节 调节情志的方法 .....	47
<b>第六章 传统健身运动</b> .....	52
第一节 传统健身运动的类别 .....	53
第二节 传统健身运动的运用 原则 .....	63
<b>第七章 饮食调养</b> .....	67
第一节 食物的种类 .....	67

第三节 经气流通 血脉和调 .....	16
第四节 气血充沛 津液布扬 .....	17
第五节 三因致病 重在七情 .....	18
第六节 顺应四时 .....	19
第七节 形神合一 .....	21
第八节 动静适度 .....	21
第九节 葆精养气 .....	23
第十节 避邪护正 .....	24
<b>第三章 中医养生、康复原则</b> .....	26
第一节 调和阴阳 阴阳并重 .....	26
第二节 形神共养 养神为先 .....	27
第三节 协调脏腑 重在脾肾 .....	29
第四节 疏通经络 活血化瘀 .....	31
第五节 扶正祛邪 扶正为主 .....	32
第六节 综合调理 因病而异 .....	34
第二节 饮食调养的原则 .....	70
<b>第八章 药物扶正</b> .....	76
第一节 扶正药物的类别 .....	76
第二节 药物扶正的运用原则 .....	82
<b>第九章 起居调摄</b> .....	85
第一节 起居有常 安卧有方 .....	85
第二节 谨防劳伤 .....	89
第三节 居处与衣着宜忌 .....	90
<b>第十章 谨避外邪</b> .....	93
第一节 避四时不正之气 .....	93
第二节 避疫气 .....	95
第三节 避雾露 .....	95
第四节 避其他有害因素 .....	96

下 篇

<b>第十一章 中医康复医疗适应证的病理基础</b> .....	99	<b>第八节 其他康复法</b> .....	134
第一节 气血衰少 .....	99	<b>第十四章 中医康复医疗的禁忌</b> .....	145
第二节 津液亏虚 .....	100	第一节 戒烟 .....	145
第三节 血瘀痰阻 .....	101	第二节 戒酗酒 .....	146
<b>第十二章 中医康复评定</b> .....	102	第三节 戒偏食偏嗜 .....	146
第一节 中医康复评定的原则 .....	102	第四节 戒过劳 .....	147
第二节 中医康复评定的方法 .....	103	第五节 戒恼怒忧郁 .....	149
<b>第十三章 中医康复法</b> .....	105	<b>第十五章 康复医疗的适应范围</b> .....	150
第一节 针灸康复法 .....	105	第一节 病残伤残诸证 .....	150
第二节 推拿康复法 .....	110	第二节 热病、失血症瘥后诸证 .....	171
第三节 传统保健体育康复法 .....	119	第三节 老衰诸证 .....	195
第四节 药物康复法 .....	121	第四节 恶性肿瘤的康复治疗 .....	212
第五节 调摄情志康复法 .....	123	<b>附：主要参考文献</b> .....	216
第六节 娱乐康复法 .....	126	<b>方剂索引</b> .....	217
第七节 自然康复法 .....	127		

# 上 篇

## 第一章 绪 论

### 第一节 中医养生、康复学的基本概念和学科范畴

养生,亦称摄生、卫生、道生、保生。它是自我调摄为主要手段,以推迟衰老、延年益寿为目的的多种保健方法的综合。属中医学特有的概念。

中医养生学是研究人类生命规律、衰老机制以及养生原则和养生方法的一门学科。其研究对象主要是健康人体,属于第一医学范畴。其中侧重于老年养生的内容又别称为寿老、寿世、养老等。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。

康复,其义为平安或健康。用于医学早在《素问·五常政大论》已见其端倪。它说:“其久病者,有气从不康,病去而瘠,……血气以从,复其不足,与众齐同。养之和之,静以待时,……其形乃彰。”又曰:“必养必和,待其来复。”其后《旧唐书》和明代的《万病回春》中对病后的恢复,均应用了“康复”一词。现代的康复医学,成为一门独立的医学学科并得到不断发展,起始于第二次世界大战。其内容包括康复功能评定,康复医疗两大部分,着重使功能障碍得以改善或恢复。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,一般都称为善后法、将息法以及调摄法。

中医康复学,是以中医基础理论为指导,研究有利于疾病康复的各种方法和训练手段,促使伤残者、病残者、老衰病或急性病缓解期患者、精神障碍、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,使他们尽可能地恢复生活自理和劳动的能力;使他们能参与社会生活,能自食其力,同健康人一样,平等地分享社会和经济发展的成果的一门学科。

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。

然而临床医学、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。因为人的绝对健康和疾病的界限,发病和病后康复的界限,尚难以明确的划分。但一般认为,预防医学是以健康期为主,临床医学是以发病期为主,康复医学是以发病后期为主。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;临床医学是针对已发病的证情,及时治疗,祛除疾病;康复医学是对病残、伤残及慢性病后期,恢复其功能及智能。

中医养生学和康复学,尽管研究的对象,适应的范围及其学科的名称有所不同,但其



学术渊源,理论基础,方法技能等方面,却有内在的联系。养生学是保证人们不受致病因素的侵袭,保证机体各种功能活动的正常的科学,起到了保护人体健康的作用;康复学是对有病者,或已经伤残,发生功能障碍、失去健康者,使之恢复健康的作用。故两者的目的基本一致,都是为了维护健康,可以说是殊途同归。因此,在理论上、方法技能上也有其共同之处。有关这些具体的内容,在历代医药文献中,亦可见其端倪。

## 第二节 中医养生、康复学的发展概况

中医养生学,源远流长,经历代医家的不断实践、不断补充而逐步完善。而中医康复学在古代则与治疗医学没有明确的界线,一般都是伴随着治疗医学的发展而发展的。现存中医古籍中尚没有发现有关康复医学的专著,其有关内容大多散见于各科医书之中。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

自从有了人类就开始了养生与康复知识的积累。燧人氏钻木取火,有巢氏构木为巢,伏羲氏制作衣服、营造宫室,神农氏尝百草而识药性。如此等等均与养生康复有关。然而,因其时代湮远论无实证,故不加详述。

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以及康复的知识。例如:甲骨文中记载着与养生保健有关的“沐”、“浴”、“寇帚”(大扫除)等字,还记载了与疾病有关的“𧈧”(毒蛇咬伤)字及“𧈧”字等。

我国早在《山海经》中就记载了多种疾病的名称及其康复治疗的措施;同时还记录了许多有关养生保健的内容。例如:“有草焉,其状如韭而青华,其名曰祝余,食之不饥”、“爰有嘉果,其实如桃……食之不劳”、“其中有箴鱼……食之无疫疾”。

此外,《周礼·天官》记载,其时的医政制度不仅设有“医师上士二人,下士四人,府二人,史二人,徒二十人”,“掌医之政令,聚毒药以供医事”,还专门设置了“食医中士二人”,“掌和王之六食、六饮、六膳,百羞、百酱、八珍之齐”,根据四时气候变化不断改变饮食结构,春时羹齐,夏时酱齐,秋时饮齐。并注意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》与《周礼》的记载都说明了早在纪元时期我们的祖先即已积累了相当丰富的养生与康复知识。

### 二、春秋、战国时期

春秋、战国时期,由于社会生产力有了较大的提高,促进了经济科学文化的发展,学术界出现了“诸子蜂起,百家争鸣”的局面,各种学术思想水平都达到了一定的高度。因此养生、康复的学术思想亦应运而生,散见于各家的著作中。据各家的主要论述,可将其归纳为:修身养性、饮食卫生、运动锻炼、起居养生等,它既是养生的指导思想和方法,也是病后康复医疗的指导思想和方法。

#### (一) 修身养性

修身养性,是养生中调摄精神的重要一环。春秋、战国时期的老子、庄子竭力提倡“归真返朴”,并以之作为养生的指导思想,这对后世的调摄精神法有很大的影响。如老子说:“专气致柔,能婴儿乎?”庄子说:“彼且为婴儿,亦与之之为婴儿。”意谓养生者要达到如婴儿那样无欲、无为的境地。他又说:“纯粹而不杂,静一而不变,淡而无为,动而以天行,此养神之道

也。”至修身养性，老子还谆谆告诫人们要“见素抱朴，少思寡欲”。老子还说“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。”这些，当今仍有其现实的意义。孔子亦是非常重视修身的，在《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？”孔子还说：“君子有三戒，少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，戒之在得。”其后的孟子、荀子，在这方面均有精辟的论说。如孟子说：“我善养我浩然之气。”又说：“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：“身劳而心安，为之；利少而义多，为之；事乱君而通，不如事穷君而顺。……君子贫穷而志广……，富贵而体恭……，安燕而气血不惰……，怒不过夺，喜不过予。……君子能以公义胜私欲也。”其核心思想是：陶冶情操，培养公心，克服私心，不管在什么环境中，都要有正确的态度去对待。

### （二）饮食卫生

饮食的管理，虽在《周礼》中已有规定，但对饮食卫生，尚无具体说明。后来在《管子》中有原则性的提示：“凡食之道，大充伤形而不臧，大摄骨枯而血涸，充摄之间，此谓和成，……老不长虑，困乃遽竭。”孔子对饮食卫生就提得更为具体而明确了。他说：“食不厌精，脍不厌细，食馐而赜，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。”于此可见孔子对膳食方面是非常讲究卫生的，强调所有的食物，不仅要精细，而且要注意色、味，以及必要的调味品，同时也非常重视食物的新鲜和清洁。尤其可贵的是，要求按时进食（不时不食）。食量适中（不多食），“肉虽多，不使胜食气。”对饮酒方面，强调要有节制，不能喝醉。所以他说：“惟酒无量，不及乱。”

### （三）运动锻炼

关于运动锻炼的养生作用，一般都认为始于华佗，实肇始于子华子。子华子说：“营卫之行，无失厥常，六腑化谷，津液布扬，故能久长而不散，流水之不腐，以其游故也，户枢之不蠹，以其运故也。”其后在《吕氏春秋·尽数篇》中亦有相似的观点，“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。”这一认识与伏尔泰“生命在于运动”的论点，实是同一意义。其中说明一条真理，就是人欲得健康长寿，经常性的运动，是不可缺少的。

前人既认识到运动对养生保健的重要，同时在实践中又体会到运动亦不能太过，太过则反会伤身。如孔子就提出：“文武之道，一张一弛。”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，不然，便要走向反面。故“劳逸结合”，亦是十分必要的。

### （四）起居养生

起居的内容，一般指生活作息，以及居住环境。关于起居养生方面最早提出的可能是孔子所说的“食不语，寝不言。”他还指出不注意生活起居的危害：“寝处不适，饮食不节，劳逸失度者，疾苦杀之。”此外《吕氏春秋》亦有具体的说明：“室大者多阴，台高者多阳，多阴则蹙，多阳则痿。此阴阳不适之患也。”对穿衣亦重视寒热适度，如说：“衣不焯热，焯热则理寒，理寒则气不达。”

以上四方面的有关论述，虽多属于养生的言论，但从康复医疗角度来说，对多数疾病的康复，也是适宜的。在春秋战国时期明显属于康复医疗的论述不多，祇有《吕氏春秋·古乐》中有：“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”还有《庄子·刻意》说：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

综上所述,可见养生、康复的思想,由来已久。是综合老、庄的道家思想;孔、孟、荀况的儒家思想;管子和《吕氏春秋》的杂家思想。由于这些人物在当时来说都是有很大影响的思想家、教育家、政治家,故他们的言论,在当时的社会里,都有其相当大的权威性。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。先秦诸子有关养生的论述充分表明,春秋战国时期以养性、营养、运动、起居调摄等为中心的养生与康复的概念业已初步形成。

《黄帝内经》从中医学理论出发,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“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,为中医养生学的形成和发展奠定了基础。此外《黄帝内经》中还记载了一些康复原则与多种老年病、慢性病的康复医疗方法。《素问·异法方宜论》中记载的“其病挛痹,其治宜微针。……病多痿厥寒热,其治宜导引按跷”。以及《素问·示从容论》中记载的“夫年长则求之于腑”等,即是重要的康复医疗原则,直至今今天仍有其指导意义。

### 三、汉晋·六朝时期

汉·晋·六朝,历经了长达近 800 年的时间,其间经过了多次的战争动荡,由于战争的频繁,必然带来疾病的灾难,因而促进了医学家对医药学的研究,推动了医学事业的进步。养生与康复医学,当然亦同时得到了发展。

1975 年在长沙马王堆三号汉墓出土的文物中,有《阴阳十一脉灸经》、《却谷食气》、《阴阳脉死候》、《五十二病方》、《导引图》及《养生方》等。可见其时不仅重视养生,同时亦有康复的具体措施。

东汉末年号称“医圣”的张仲景,在他的《金匱要略·脏腑经络先后病脉第一》曾说:“若能养慎,不令邪风干忤经络;适中经络,未流传脏腑,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。”这一简要的论述,可以说是把养生、医疗和康复的原则精神,作了高度的概括。尤其对康复医疗,采用了导引、气功、针灸、膏摩等综合措施,是很有指导意义的。

与张仲景同时的外科名医华佗,在养生与康复医疗中都十分重视体育运动,认为体育运动,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。这是他“动形养生”的思想,同时他还根据《庄子》“吐故纳新,熊经鸟伸”的原则,仿模虎、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,而且对养生和康复医疗,都有良好的作用。

《神农本草经》是我国最早的中药专著,该书虽为阐述中药性味功能之书,但从其分类及分述药物功能的字里行间来看,实是药物养生的开端。书中记载的 120 余种上品药物,在说明其功用中有 85 种注有“耐老”、“增年”、“长年”、“不老”、“不夭”等字样。例如人参、天冬、麦冬、地黄、枸杞子、黄芪、白术……等。其后明确提出以药物养生的还有嵇康,在其《养生论》中说:“神农曰:上药养命,中药养性者,诚知性命之理,因辅养以通也。”北齐的颜之推在其《颜氏家训·养生》篇中更具体说明了服食药物养生的良好效果。他说:“诸药饵法,不废,世务也。庾肩吾常服槐实,年七十余,目看细字,须发犹黑。郢中朝士,有单服杏仁、枸杞、黄精、车前,得益者甚多,不能一一说尔。”晋代的葛洪,在其《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和导引方法。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。”值得一提的是,葛洪在《释滞篇》中倡导房室养生。他说:“人欲不可都绝。阴阳不交,则坐致壅遏之疾,故幽闲怨旷,多病而不寿也;任性肆意,又损年命;唯有得其节宣之和,可以无损。”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,不必有所拘执,他说:“或屈伸,或俯仰,或行卧,或倚立,或散步,或吟或息,……但觉身体有不理者行之。”

南朝的陶弘景,在医学上众采百家,在养生方面兼收佛、道之精华。他收录了梁代以前各类书籍中所有的养生法和方术,撰写了《养性延命录》,该书中有“教戒篇”、“食戒篇”、“服气疗病篇”、“导引按摩篇”等。其中“服气疗病篇”和“导引按摩篇”,不仅是养生方法,而且也有助康复医疗。如“服气疗病篇”有:“心脏病者体有冷热,吹呼二气出之;肺脏病者胸背胀满,嘘气出之;脾脏病者体上游风习习,身痒痛闷,唏气出之;肝脏病者眼疼忧然不乐,呵气出之。……以鼻引气,口中呼气,……若患者依此法,无有不差。”“导引按摩篇”有:“摩手令热以摩面,从上至下,去邪气,令人面上有光彩。又法摩手令热雷摩身体,从上至下,名曰于浴。令人胜风寒时气,热头痛,百病者除。”前者是说明以气功为康复医疗法,后者是说明按摩的康复医疗功效。

#### 四、隋·唐时期

继汉·晋·六朝之后,到了隋唐时期,随着中医学术的发展,养生、康复理论亦在实践中有了长足的进步。从隋代末年巢元方等所撰的《诸病源候论》可见其一斑。在本书五十卷中,内、外、妇、儿各科 67 类疾病 1724 个证候之后,大多数附有养生方、导引法。并指出:“其汤熨针石,别有正方,补养宣导,今附于后。”这是表明该书既与一般治疗方书的性质不同,又是说明对疾病的防治,必须以养生和康复医疗并重,特别把导引法附于病后,可以说是属于康复医疗的范畴。其中的方法有:气功、按摩和体育运动等。例如对消渴(糖尿病)的康复医疗,便采用了气功和体育运动。卷五《消渴候》说:“解衣褰卧,伸腰摸少腹,五息止。引肾去消渴。……导已,先行一百二十步,多者千步,然后食之。”对糖尿病采用运动疗法,至今仍被视为战胜该病的三大法宝之一(饮食、药物、运动),特别对肥胖人的患者更为重要。

至唐代大医药学家孙思邈,对养生学的贡献是较为卓著的。他著有《备急千金要方》和《千金翼方》。在这两部著作中都有关于养生法的专论,内容较为丰富。孙氏这些养生方法的论述,不仅是总结唐代以前的养生理论和方法。而且也总结了他自己的长期的实践经验。孙氏在养生学中的主要成就,可归纳为以下几个方面:

第一继承了《黄帝内经》中“治未病”的预防为主思想。他说:“善养性者治未病之病,是其义也。”同时还汲取了秦汉时期的炼丹、服石、神仙术、房中术等有益精华,从而创立了很多养生方法,诸如漱津、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。

第二创导养生要综合多种方法。例如他主张静以养性,同时又强调注意运动锻炼;既重视药饵,又主张食补等。这种较全面的养生观点,对后世的养生者,有很大的指导意义。

第三重视食疗。他在“食治篇”开章明义地说:“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。”其在“食治篇”分为果实、蔬菜、谷米、鸟兽四类,并分别论述其性味功能、适应范围、服食禁忌。其中大部分为日常食物。篇名虽为食治,但也有不少是具有补养作用的。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。他在“房中补益篇”中说：“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，不可强加抑制，但亦不可纵情竭欲。

除《备急千金要方》与《千金翼方》外，王焘的《外台秘要》、孟诜的《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。

在此期间，官方还为残疾人专建了“养病坊”，类似现代的康复医院，这些都标志着康复医疗得到进一步的发展。

## 五、宋·金·元时期

两宋、金·元时期，中医界出现了流派争鸣的局面。既活跃了学术空气，又促进了医药学进步，同时亦丰富了养生、康复医学的内容。如金·元医学四大家，他们在养生方面都有一定的贡献。

刘完素注重气、精的保养，尤其重视元气。他认为：“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，如用吹气、嘘气、呼气、吸气以及吐故纳新的吐纳术；在药物上创制了内固丹、何首乌丸、大补丸等，亦是从小补固精的观点而制方的。

张子和治病虽强调攻邪，但亦不排斥补养正气。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。”对病后的恢复，尤其重视病人的胃气。他说：“善用药者，使病者而进五谷者，真得补之道也。”他还提倡进食米粥素净之品，助正气以尽邪，宗《内经》“食养尽之”之旨，故他说：“病羸之后，续以五谷养之，五果助之，五畜益之，五菜充之。”对养生方面，还重视“节饮食”、“戒房劳”、“慎言语”、“君子贵流不贵滞”等。

李东垣对养生亦是重视元气的，同时更重视脾胃的功能。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。”又由于他认为元气是产生于脾胃的，故他特别强调节饮食、少欲念、省言语、慎劳欲等，都是着眼于保护脾胃，并有“脾胃将理法”的专论。

朱丹溪的养生在其“阳常有余，阴常不足”的思想指导下，很重视护阴养精。因此他非常强调节欲，著有“色欲箴”；亦重视节饮食，著有“饮食箴”。此外，还特别重视老年人的养生，著有“养老论”。这些论著，具载于他的晚年著作《格致余论》。

在这一时期内，还有一些养生方面的著作。如宋代陈直的《养老寿亲书》，蒲虔贯的《保命要录》，元代邱处机的《摄生消息论》，忽思慧的《饮膳正要》。其中值得一提的是《养老寿亲书》，可以说是老年医学的专著，后经元代邹铉的增补，更名为《寿亲养老新书》，较系统地论述了老人的保养，饮食的调治，适合老人服用的药物，以及对老人保养的方法等。《饮膳正要》，是我国古代较完备的营养学著作。该书的内容有：饮食卫生，各种滋补食物的烹调法，各种补药的服食方法，有关食禁、食物中毒等方面的知识，至今仍有很好的参考价值。

养生学的发展，从明·徐春圃《古今医统》所载，可知宋时的医学分科在其十三科中，就有养生的专科。

在这一时期内，康复医疗也有相应的发展，如宋代的《圣济众录》和《太平圣惠方》中，均有关于康复医疗的内容。《圣济众录》载有食治伤寒后诸病，治虚劳，治脾胃弱，治产后诸病等。还有以针灸治痹证、腰痛、胸痹等病的康复医疗，如按摩、导引、体育疗法、气功等。《太

平圣惠方》的食治门,亦记载了对虚劳、偏枯不起、中风、脾胃气弱不下食、水肿等的康复医疗,作者注意采用药物与食物相结合的方法,列有各种药酒、药粥等。这些对现在的康复医疗仍有实用价值。

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。

## 六、明·清鸦片战争时期

时至明·清时期,养生和康复医疗都有了很大的发展,特别是养生的专论和专著大量涌现。关于养生方面的著作,据《中国图书联合目录》统计,约有60多种。

明代赵献可、张介宾,在重视“命门真火”的医疗思想指导下,张介宾提出“阳强则寿,阳衰则夭”的论点;张氏还重视对形体的保养,为此写了“治形论”。李中梓的《寿世青编》一书中重视对五脏的调养,强调调神、节食、保精等对调养五脏的密切关系。此外,李梴《医学入门》中的“保养学”,龚廷贤《寿世保元》中“老人”、“延年良箴”、“衰老论”、“摄养”、“呼吸静养妙诀”、“六字气诀”等文,对于养生学均有一定的贡献。至于饮食调养,在李时珍的《本草纲目》中记载了非常丰富的内容,集中在谷、菜、果部和虫、介、禽兽部,在这些内容里除了说明其医疗作用外,也介绍了补养作用。

其时养生学专著有冷谦的《修龄要旨》,主要论说有:四时调摄、气功、导引等具体养生方法。还有高濂的《遵生八笺》,该书集明代以前养生学中的精华,分八个方面论述,故名“八笺”。其中以“清修妙论笺”、“起居安乐笺”、“延年却病笺”的实用价值最大,其余的“四时调摄笺”、“饮馔服食笺”、“灵秘丹药笺”、“燕闲清赏笺”、“尘外遐举笺”也有一定的参考价值。

迨至清代,叶天士、徐大椿等在其医著中均有关于养生的观点。从叶氏《临症指南医案》的314例老年病病案中得出养生的结论是:中年时应注重“阳明”的保养,六十岁以后以“补肾”为主。徐氏在其《医学源流论》“元气存亡论”一文中,强调“谨护元气”是养生治病的首要问题;此外,还指出要保养肾精。

清代对养生学方面贡献最大的为乾隆年间隐士曹廷栋所著的《老老恒言》,该书又名《养生随笔》,可说是全面论述养生的专著。他参阅了300余家有关养生的论述,进行了弃粗取精的筛选,再结合自己的实践经验编写而成的,所以每述一种养生法,都有其个人的见解。该书论养生的特点是把养生方法,贯串于生活起居诸方面,如衣、食、住、行等方面的养生;又十分强调动静结合,创立式、坐式、卧式的导引法。书中对古代服用的所谓“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,而提倡用药粥养生,认为药粥尤宜于老年,他将药粥编成粥谱,分为上、中、下三品,但其三品划分的含义与《神农本草经》不同。

康复医疗至明代,除内科、外科、妇科、儿科外,更涉及眼科、口腔科等。如薛己的《口齿类要》中口腔护理的内容,傅仁宇的《审视瑶函》中的“动功六字诀”等。

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,靡不具备。如从内容看,已初步形成体系,但属这类的专著,尚属厥如,一般都是散见于各家医籍之中的专章或专论。即如《古今图书集成·医部全录》,亦只是对某些疾病列出康复疗法。例如对瘫痪、虚劳、手足麻痹、肿胀、积聚、消渴等一类病证,分别采用了针灸、或按摩、或练习气功等,对改善和恢复健康都有一定效果。其后,沈金鳌的《杂病源流犀烛》中,在其卷首,列有“运动规法”,是说每种疾病的病后,皆可用导引运动之法。稍后俞根初的《通俗伤寒论》有“调理诸法”的专章。“调理”的概念,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。在道光年间(公元 1795~1857 年)日人丹波元坚搜集中医古籍 300 余种, 编纂的《杂病广要》, 在内科杂病中, 列有“调摄法”一节(如水气、消渴、黄疸等), 其中“调理”、“善后”等论述, 都属于康复医疗的范畴。

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, 在这数千年的历史长河中, 经历代的医家、养生家不断的探索、实践, 由不完整到完整, 使其理论和方法, 均得到不断的充实和提高。

中华人民共和国成立后, 在党和政府重视中医学的前提下, 于发展中医药的同时, 养生与康复医疗亦同样得到发展, 尤其在 80 年代中期, 不少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》, 曹希亮的《中医健身术》, 张奇文主编的《实用中医保健学》等, 均是反映近代水平的养生学专著, 其中以《实用中医保健学》影响较大。全书四篇二十章, 全面而系统的介绍了各科保健方法, 不同年龄、性别的保健要求和特点, 临床各科疾病的防治保健, 是一部较为全面的养生学专著, 其中也含有康复医疗的方法。

在康复方面有陈可冀主编的《中国传统康复医学》, 全书分上、中、下三篇, 共计 33 章, 内容全面丰富、系统翔实。还有由中国医学康复研究会主编《康复医学》, 该书虽以西医的康复为主体, 但也汲取了中医康复的内容。医学百科全书中有《康复医学》分册。

近年来, 为了适应医学发展形势的需要, 广大人民群众恢复健康的需求, 在全国各省、市有条件的地区都相继建立了康复医疗机构, 以及中小规模的独立的康复中心, 此外有些综合医院、疗养院中还设立了康复部等。卫生部为了有效地健康地发展康复医学, 于 1983 年 3 月, 批准筹建“中医康复医学研究会”, 又于 1984 年 12 月在石家庄召开了全国性的首届康复医学学术讨论会, 会上成立了三个专题委员会, 即: 康复医学教育、康复医学工程、中医和中西医结合委员会。为了开展这方面的学术活动, 并发行了杂志、报纸, 还利用电台、电视台等进行广泛的宣传。于此可见, 中医的康复学已摆到重要的位置。

国家教委和国家中医药管理局有鉴于养生、康复医疗引起社会上的广泛重视, 深感培养这类专业人才的重要。首先要求全国的中医高等院校有条件的设立针灸、推拿专业, 中医本科生亦适当开设针灸、推拿、气功、中医营养和传统体育课程等; 至 1989 年又批准了南京中医学院、北京中医学院设立养生康复专业, 培养这方面的专门人才。1989 年 7 月, 已正式招生。预计在不久的将来, 将培养出一批从事于养生康复的专业人才, 从而使我国中医的养生康复事业, 不断地结出丰硕的成果, 为中国人民和世界全人类的保健事业, 作出应有的贡献。

### 第三节 中医养生、康复学和其他学科的关系

中医养生、康复学是两门跨学科的应用学科。除了两门学科之间有内在联系外, 还和社会学、伦理学、心理学、经济学也有着密切的关系。

#### 一、中医养生、康复学与社会学的关系

什么是社会学? 社会学是社会科学中的一门学科。它以人类的社会生活及其发展为研究对象, 从而揭示存在于人类各历史阶段的各种社会形态的结构及其发展过程中的现象。

养生与社会学的关系极为密切。在汉代的王充《论衡·气寿篇》曾论及社会与人的寿命长短有密切关系。他说: “太平之世, 人民侗长百岁左右, 气和之所生也, ……气和为治平, 故

太平之世多长寿人。百岁之寿，盖人年之正数也。”这一论断是正确的，如在旧社会，广大人民群众受到精神的摧残和经济的压迫，饥寒交迫，生命得不到保证，健康得不到保障，平均寿命只有 35 岁左右，能高寿者甚少，故有“人生七十古来稀”之叹。新中国成立后四十年，人民生活在安定的环境中，不论精神生活，还是物质生活都得到相应的提高，医疗保健条件也逐步改善，人口的平均寿命在 1978 年，即比解放前延长了将近一倍。目前我国大陆 60 岁以上的老年人，约有 9000 万人，占总人口的 8.4%。再加医疗水平的提高，不少老年病得到及时的防治，我国人的寿命还将继续延长，据人口预测到 2009 年，我国 60 岁以上老人将达 1.3 亿，占人口的总数 11%。

相反，若社会环境不安定，特别是在兵荒马乱的战争年代，人民常在水深火热之中，更易受到疾病的侵袭，故东汉末年的张仲景说：“余宗族素多，向余二百，建安纪年以来，犹未十稔，其死亡者三分有二。”张仲景这一番话虽讲的是他家族人口遭战争兵灾而死亡于疾病的情况，但也可说是当时社会的一个缩影。若以当时整个社会因病而死亡的悲惨情景，在曹植“说疫气”的文章中，作了生动的描述：“建安二十二年，疫气流行，家家有僵尸之痛，室室有号泣之哀，或阖门而殪，或覆族而丧。”曹植不仅是描述因疫病而横遭死亡的情景，而且还分析产生疫病的原因：一是由于当时人民多数对疾病的产生和治疗，认识上都有错误。“疫者，鬼神所作。”“而愚民悬符厌之，亦可笑也。”在治法上不相信科学，而采用迷信的方法；二是由于生活条件差，“夫罹此者，悉被褐茹藿之子，荆室蓬户之人耳！若夫殿处鼎食之家，重貂累蓐之门，若是者鲜焉！”生活条件的好坏，对疾病的发生与否，形成鲜明的对比。

此外，各种社会风气，对养生、康复亦有一定的影响。

## 二、中医养生、康复学与伦理学的关系

伦理学亦称道德哲学。是人们行为的准则，包括人们对社会，对国家的义务，人与人相处等内容。古代的儒家非常重视伦理，并有他们的核心思想，如孔子的“仁”，孟子的“义”，又如墨子的“兼爱”等，这些伦理思想，对后世都有很大的影响，并各有发展。归纳起来，不外是：修身和利人。修身是属己身的伦理，利人是属施于他人的伦理。

关于古代伦理的具体内容，如孔子的“入孝出悌”，“老者安之，少者怀之，朋友信之。”孟子的“五伦”，“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”。墨子的“摩顶放踵，利天下而为之。”墨子的伦理思想，颇似现代所倡导的“毫不利己，专门利人”的精神。

这些伦理学思想对养生有一定作用。因伦理学的实质，都是属于修身的范畴，一个人有高度的修养，就能正确处理各种不利的刺激因素，或恶劣的环境。

伦理学对康复医疗也有提高疗效，加速康复的作用。历史上类此有不少的记载，例如西汉·文帝，其母太后尝病三年，文帝不交睫解衣，所煎汤药都必须亲自尝过，而后才给其母吃下。又如汉·安众令（县令）程文矩妻李穆姜，慈惠温存。程前妻的儿子名兴，患病困笃，穆姜亲自为之调药、送膳，关怀备至，使程兴的病，很快得到康复。又如晋武帝咸宁三年（277 年）瘟疫流行。颍川庾袞，其大哥、三哥，都患瘟疫致死，二哥庾毗病情也很危重。其时他的父母及其诸弟，都到外地去避疫，而庾袞独留，并说：自己不惧怕疾病，一定要照顾二哥。经过百日后，疫情渐平，家人从外地回来，二哥病愈，庾袞亦无恙。这种兄弟友爱的精神，深为后人赞誉，但不避疾病的传染，在现代来说是不可取的。

从以上的事例，说明尊老爱幼，悌兄亲友的伦理道德，对疾病的康复，都起到了良好的作用。



医务人员也应重视伦理道德的修养,则对疾病的康复,也能起到良好的医疗作用。医生的伦理修养,应该有:对病人不分贵贱高下,一视同仁;救死扶伤,勇担道义;团结同道,尊重病员。凡此都是良好的医德医风。在中医学的论著中多有这方面的论述,如孙思邈《备急千金要方》的“大医精诚”,明·江璀《名医类案》中的“医戒”,明·陈实功《外科正宗》中的医家“五戒十要”等。这些传统的医学伦理原则,都是我们医务工作者必须遵循的。毛泽东同志在“纪念白求恩”一文中,赞扬他“毫不利己,专门利人”的精神;赞扬他对技术上“精益求精”的态度。毛泽东同志还要求广大医务工作者,要有“救死扶伤,发扬革命的人道主义精神”。可以说是社会主义社会中医家的伦理原则。

### 三、中医养生、康复学与心理学的关系

心理学是研究心理规律的科学。心理规律指认识、情感、意志等心理过程和能力、性格等心理特征。心理学又根据不同的对象、不同的职业,分为多种心理学。医学心理学,是专门研究与医学有关的心理规律,是心理学中的一个分支。

中医学认为医学心理的内容,离不开情志的活动,而情志活动,又以心为核心。《素问·灵兰秘典论》说:“心者,君主之官也,神明出焉。”心,又为五脏六腑之大主,悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇。由于心能主宰五脏六腑的活动,所以亦能主宰情志活动,因此强调养身必须养心。人们生活在复杂社会中,难免要遭受挫折,或各种各样的外来刺激,如心主不善控制,常使形成“七情太过”而使人致病,如暴怒伤肝,过喜伤心,忧思伤脾,过悲伤肺,惊恐伤肾。现代科学研究,也证实“七情”过激,与疾病发生的关系密切。故善于养生者,努力陶冶情操,培养高尚的风格,如立身处世,始终严以律己,宽以待人,胸襟坦荡,气度豁达,不因个人私欲不得满足而怨天尤人,不因待遇低微而忧伤嗟叹,不因他人有负于吾而怀恨在心。凡事岂能尽如人意,但求无愧我心。

医学心理学,还要求医者掌握病员的心理,研究他们的心理状态,进行有针对性的开导,的确有利于疾病的康复,有时更能起到药物所不及的作用。所谓善医者,必先医其心,而后医其身。尤其是对于那些由情志因素引起的疾病,更应重视心理因素,才能医治心理上的创伤。对此《灵枢·师传》篇有一段精辟的论述:“人之情,莫不恶死而乐生。告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有不听者乎?”这便道出带有普遍性的心理规律。使病员知病之宜忌,明确了利害的关系,从而调动病员自己主动与疾病抗御的积极性,再与医生配合协调,定能取得满意的效果。

当前是个矛盾复杂,信息纷繁,竞争激烈,节奏紧张的社会。由情志因素引起的疾病,日有增多的趋势,情志致病的范围也较广泛,故有关医学的心理学,应予以足够重视,才能有效地指导养生、康复医疗的实践。

### 四、中医养生、康复学与经济学的关系

经济学是研究各种经济关系(包括物质资料的产生、交换、分配、消费等)和经济活动规律的科学。与养生、康复相关联的经济学,业已成为经济学中的一个重要内容。他是从经济学的角度研究在这一领域中的经济现象,以及和经济、社会发展的相互关系的规律,以寻求用最经济和最有效的办法来实现养生(群体)康复医学所规定的目标。研究它与经济社会发展的相互关系,例如养生、康复医疗单位的基础设施,各种医疗器械的费用,医务人员的工资和培养经费,用于固定资产更新费用的来源,上缴医药费的途径及比例,病人自身负担和家属负担的费用,病人所在单位负责的费用,或社会民政部门以救济补助等形式负担,它还要研