

高等医药院校试用教材

中医养生学

(供中医养生康复专业用)

主 编 王 玉 川

副主编 刘 占 文
袁 立 人



上海科学技术出版社

高等医药院校试用教材

中医养生学

(供中医养生康复专业用)

主 编 王玉川
副主编 刘占文 袁立人
编 委 张湖德

上海科学技术出版社

高等医药院校试用教材

中医养生学

(供中医养生康复专业用)

主编 王玉川

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 14.25 字数 341,000

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

印数 1--3,200

ISBN 7-5323-2706-X/R·816(课)

定价: 3.80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

中医养生学,是研究和阐释人类生命发生发展规律,预防疾病,增强体质,益寿延年基础理论、方法的一门实用学科。它的内容包括上篇、中篇、下篇三部分。上篇为中医养生学的基本理论。主要有绪论,发展简史,养生学的基本理论和基本原则等;中篇为常用的养生方法。主要有精神养生,环境与养生,起居作息与养生,睡眠养生,饮食养生,房事与养生,运动养生,浴身保健,娱乐养生,保健针灸按摩,药物养生等;下篇为审因施养。主要有因人养生,体质养生,部位养生,因时养生和区域养生等。本学科是中医养生康复专业的一门必修课。

参加编写人员:王玉川、刘占文、袁立人、张湖德、崔洪博、王民生、林殷、辛松峰、曹蓓、李田。

编写分工:第一、五、十、十八章、第十五章附由刘占文编写;第六、十三章由刘占文、林殷编写;第七章由刘占文、辛松峰编写;第三章由刘占文、张湖德编写;第八章由刘占文、李田编写;第九、十一、十四、十五章由袁立人编写;第二、四章由袁立人、刘占文编写;第十二章由袁立人、曹蓓编写;第十六章由王民生、李田编写;第十七章由张湖德编写;第十九章由崔洪博、袁立人编写;第二十章由林殷编写。

主编王玉川教授,对本书各章逐一进行了全面细致的修改。

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

编 者

一九九一年四月

目 录

上篇 基本理论知识

第一章 绪论	1	第三章 中医养生学的基本理论	24
第一节 中医养生学的概念	1	第一节 生命	24
第二节 中医养生学的性质和特点	2	第二节 天年	25
第三节 中医养生学的地位和任务	3	第三节 衰老	27
第四节 学习的方法和要求	3	附 1: 近代衰老学说	29
第二章 中医养生学发展简史	5	附 2: 延缓衰老的理论和实验研究概况	31
第一节 上古时期	5	第四节 天人相应	32
第二节 先秦时期	6	第五节 形神合一	35
第三节 汉唐时期	11	第六节 动静互涵	37
第四节 宋元时期	15	第七节 协调平衡	40
第五节 明清时期	19	第八节 正气为本	41
第六节 近代与现代	22	第四章 中医养生学的基本原则	44

中篇 常用的养生方法

第五章 精神养生	49	第五节 睡眠环境与宜忌	85
第一节 情志变化	49	第六节 失眠的预防	86
第二节 调神养生法	51	第九章 饮食养生	89
第三节 调摄情绪法	55	第一节 饮食养生的作用	89
第六章 环境与养生	59	第二节 饮食调养的原则	90
第一节 养生环境的基本概念和分类	59	第三节 进食保健	93
第二节 自然环境与健康	60	第四节 食后养生	94
第三节 居住环境与健康	63	第十章 房事与养生	95
第四节 室内环境与健康	66	第一节 房事养生教育的重要性	95
第七章 起居作息与养生	70	第二节 房事的生理作用	96
第一节 起居有常	70	第三节 节制房事的意义	97
第二节 劳逸适度	72	第四节 房事保健的原则和方法	98
第三节 服装顺时适体	73	第五节 强肾保健功法	100
第四节 排便保健法	75	第六节 房事禁忌	101
第八章 睡眠养生	78	第十一章 运动养生	104
第一节 睡眠的生理	78	第一节 运动养生机理、特点和原则	104
第二节 睡眠的时间和数量	79	第二节 运动养生的形式和流派	105
第三节 睡眠的方位与姿势	81	第三节 气功保健	106
第四节 睡眠与卧具	82	第四节 五禽戏	108

[2] 目 录

第五节 太极拳	109
第六节 八段锦	111
第七节 易筋经	112
第十二章 娱乐养生	114
第一节 娱乐养生的意义	114
第二节 娱乐养生的方法	114
第十三章 浴身保健	121
第一节 浴身保健的分类	121
第二节 冷水浴	121
第三节 热水浴(包括冷热交替浴).....	123
第四节 蒸气浴	124
第五节 矿泉浴	126
第六节 药浴	129
第七节 其他浴身方法介绍	130

第十四章 保健针、灸、按摩 133

第一节 保健针、灸、按摩的意义及 异同	133
第二节 针刺保健	133
第三节 保健灸法	135
第四节 保健推拿按摩	137

第十五章 药物养生 139

第一节 药物养生的机理	139
第二节 药物养生的应用原则	140
第三节 益寿延年中药举例	141
第四节 益寿延年方的组方原则	144
第五节 益寿延年“名方”举例	146
附: 延缓衰老药物的现代研究概况	151

下篇 审 因 施 养

第十六章 因人养生	155
第一节 胎孕保健	155
第二节 少儿保健	158
第三节 青少年的保健	162
第四节 中年保健	164
第五节 老年保健	166
第六节 妇女保健	168
第七节 体力劳动者的保健	171
第八节 脑力劳动者的保健	172
第十七章 体质养生	175
第一节 体质学说与养生	175
第二节 体质差异形成的原因和 分类.....	176
第三节 不良体质的养生	177
第十八章 部位养生	182
第一节 口腔保健	182
第二节 颜面保健	184
第三节 头发保健	187
第四节 眼睛保健	189

第五节 耳的保健	191
第六节 鼻的保健	191
第七节 四肢、手足保健.....	192
第八节 胸背腰腹保健	195
第九节 五脏保健法	197

第十九章 因时养生 203

第一节 因时养生的原则	203
第二节 春季养生	204
第三节 夏季养生	205
第四节 秋季养生	207
第五节 冬季养生	208
第六节 交节前后的自我调养	209

第二十章 区域养生 211

第一节 区域划分及其与健康的 关系	211
第二节 山区	213
第三节 平原和盆地	216
第四节 海滨	220

上 篇 基本理论知识

第一章 绪 论

中医养生学是中华民族优秀文化的一个重要组成部分,它历史悠久,源远流长。在漫长的历史过程中,中国人民非常重视养生益寿,并在生活实践中积累了丰富的经验,创立了既有系统理论、多种流派、多种方法,又有民族特色的中医养生学,为中国人民的保健事业和中华民族的繁衍昌盛作出了杰出的贡献。

第一节 中医养生学的概念

养生就是根据生命发展的规律,采取能够保养身体,减少疾病,增进健康,延年益寿的手段,所进行的保健活动。

养生(又称摄生、道生)一词最早见于《庄子》内篇。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的,是一种综合性的强身益寿活动。

中医养生学是在中医理论的指导下,探索和研究中国传统的颐养身心,增强体质,预防疾病,延年益寿的理论和方法,并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用科学。

自古以来,人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。例如《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”。此处的“道”,就是养生之道。能否健康长寿,不仅在于能否懂得养生之道,而更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。历代养生家由于各自的实践和体会不同,他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重,各有所长。从学术流派来看,又有道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武术家养生之分,他们都从不同角度阐述了养生理论和方法,丰富了养生学的内容。

在中医理论指导下,养生学吸取各学派之精华,提出了一系列养生原则。如形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等等,使养生活动有章可循、有法可依。例如,饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等;药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等;传统的运动养生更是功种繁多,如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等,静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等,动静结合功有空劲功、形神桩等,无论选学那种功法,只要练功得法,持之以恒,都可收到健身防病、益寿延年之效。针灸、按摩、推拿、拔火罐等,亦都方便易行,效果显著。诸如此类的方法,不仅深受中国人民喜爱,而且远传世界各地,为全人类的保健事业作出了应有的贡献。

第二节 中医养生学的性质和特点

中医养生学是从实践经验中总结出来的科学,是历代劳动人民智慧的结晶。它经历了数千年亿万次实践,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。从内容上来看,中医养生学涉及到现代科学中预防医学、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。

中医养生学以其博大精深的理论和丰富多彩的方法而闻名于世。它的形成和发展与数千年光辉灿烂的传统中华文化密切相关,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。中医养生学是在中华民族文化为主体背景下发生发展起来的,故此有它自身特点,现略述其概要。

一、独特的理论体系

中医养生理论,都是以“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与社会环境的协调,讲究体内气化升降,以及心理与生理的协调一致。并用阴阳形气学说、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。

二、和谐适度的宗旨

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。

三、综合、辩证的调摄

人类健康长寿并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现的,而是要针对人体的各个方面,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。因此,中医养生学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。又如传统健身术的运用原则,提倡根据各自的需要,可分别选用动功、静功或动静结合之功,又可配合导引、按摩等法。这样,不但可补偏救弊、导气归经,有益寿延年之效,又有开发潜能和智慧之功,从而收到最佳摄生保健效果。

四、适应范围广泛

养生保健实可与每个人的一生相始终。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,把养生保健活动看作是人生活动的一个重要组成部分。

第三节 中医养生学的地位和任务

中医养生学的基本思想是强身防病,强调正气作用,防微杜渐治未病;把握生命和健康的整体观念及辨证思想;重视心理因素,贯穿始终;把人类、社会和环境联系起来,去理解和对待人体的健康和疾病。当代医学模式已由生物医学模式演变为“生物、心理、社会医学模式”,主要任务是控制和降低慢性病的发病率。其特征是从治疗扩大到预防,从生理扩大到心理,从个体扩大到群体,从医院扩大到社会。当前首先要处理好医疗和预防的关系,把整个卫生事业纳入预防的轨道,推行“三级预防”。在“三级预防”中,一级预防是最积极的预防,是社会预防的主干,是预防的前沿,其基本思想防患于未然,采取主要手段是增进健康和采取特殊的预防保健措施。中医养生学的思维方式与现代科学发展的思维方法是一致的,中医养生学将在今后人类防病保健事业中占有重要地位。

中医养生学是着重研究和指导常人的保健问题,它的基本任务概括起来有三个方面:一是以科学的观点和方法全面地、系统地发掘、整理、研究、总结、提高传统养生理论和方法;二是结合现代科学手段,对传统的行之有效的方法进行分析研究,探讨其实质;三是针对当前人们面临的新问题,结合现实情况,提出新理论,创立新方法,进行更大范围的推广,使之成为个体养生和群体保健的指导原则。

中医养生学是一门古老而又新兴的学科。由于历史条件的限制,它并非已完美无缺,如何运用现代科学技术成果,使其内容更加完整、更加科学化,尚须作深入的探讨。此外,还有很多散在民间的养生经验方法和措施,有待进一步收集、整理和提高。所以,我们不仅要把古人养生的宝贵遗产很好地继承下来,并且在养生实践中,运用现代科学知识与方法,进一步充实、丰富、发展中医养生学,把它提高到一个新的水平。

第四节 学习的方法和要求

学习中医养生学,要有明确的学习目的,即继承祖国医药学遗产,发展独具特色的预防保健科学,以便更好地为人类保健事业服务。学习养生学时,要以辩证唯物主义为指导思想,树立整体观念,全面掌握,不可偏废,本着理论联系实际的原则,按照循序渐进的规律,采用授课和自学自练相结合的方法。要深入理解、掌握本门课程的基本理论、基本知识。本学科的基本理论知识包括的各种养生流派,各有特点,内容范围很广,因此对各个流派要有一个基本了解,特别要掌握其养生理论要点,从而较全面了解中医养生学的理论体系和特点,加深对本学科的学习和理解。

对于传统养生方法的学习,不仅要全面掌握其养生机理、适用范围、注意事项,还要结合

其他相关学科的学习,较熟练地掌握动作要领和技能。养生学的基本着眼点在于指导人们的生活实践,提高健康水平。因此,要学以致用,身体力行,指导自己的和他人的养生保健实践活动。

第二章 中医养生学发展简史

中医养生学的形成和发展经历了漫长的岁月，历代养生家、医家和广大劳动人民通过长期的防病保健的实践，不断丰富和发展了摄生保健的内容，逐步形成了一套较为完整的理论体系和系统的养生方法，对中华民族的繁衍生息做出了卓越贡献，并在世界范围内产生了深刻的影响。

为了使中医养生学能够得到更好地继承和发扬，有必要对其学术渊源、理论特点及形成发展历史有个大概的了解。兹简要介绍如下。

第一节 上古时期

我们伟大的祖国，是个历史悠久的文明古国，如果从原始群居的猿人算起，已经历了近两百万年的漫长过程。到公元前二十一世纪的夏代，即第一个奴隶制王朝建立以前，大概可分为原始群、母系氏族公社、父系氏族公社等几个历史阶段。在这个时期内，为了生存和发展，我们的祖先在与大自然斗争的过程中，逐渐地认识了自然界，并通过自己的劳动，努力创造条件，以适应自然、改造自然，维持自己的生存与种族发展。他们懂得了创造简单工具去寻觅、猎取食物以充饥；择居处、筑巢穴以避风寒、防野兽；存火种以照明、御寒、熟食；以及用语言、舞蹈等方式传递信息，表达感情等。

火种的发现和应用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。对于人类的生存和发展具有非常重大的意义。

火的应用，可使人类战胜严寒，温暖人体的肢体关节、胸腹、腰背，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、熨、熨等，用以治病除疾，养生防病。

我们的祖先原在河谷地区聚族而居，因为河谷地区水源充足，土壤肥沃，食物丰富，可以满足人类生存的基本需要。即使遇到自然灾害，被迫迁徙时，也总要进行一番选择，要“观其流泉”，“度其隰原”（《诗经·大雅·公刘》），以定其新的居处。这说明，上古时期，由于生存的需要，人类已经注意到居住地域的环境条件的选择。不仅如此，由于“古者禽兽多而人少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上”（《庄子·盗跖》），说明古人筑巢穴、栖木上是为了躲避野兽，以防猛兽的伤害。而为了适应自然界气候变化，所以，“冬则居营窟，夏则居橧（音“增”Zeng）巢”（《礼记·礼运》）。“古者民不知衣服，夏多积薪，冬则炆之”（《庄子·盗跖》），这说明当时的人们已经懂得改变居住环境以适应寒暑之变。在火种发现，并得到广泛应用之后，则又进一步懂得了筑房舍以安居，开窗户以透光、通气。如：“修火之利，范金合土，以为台、榭、宫室、牖户”（《礼记·礼运》）。足以看出，在长期的生活实践过程中，我们的祖先逐渐懂得了居处环境的好坏，对于人类生存和发展是至关重要的。

劳动是人类赖以生存的手段。在原始社会，人类靠劳动寻觅食物、索取火种、制造工具、

修筑巢穴,以充饥、御寒、逃避野兽、维持生命。劳动是人类使用工具来改变自然,使之适合于自己需要的有目的的活动。同时,劳动也促进了人类对大自然的认识,开扩了眼界、增长了智慧、保护了生命、强壮了身体。劳动是与人类生存和发展息息相关的。如《易·系辞下》中有如下一段传说:“古者包牺氏之王天下也,……作结绳而为网罟,以佃以渔”。“包牺氏没,神农氏作,斲木为耜,揉木为耒,耒耨之利,以教天下”,“神农氏没,黄帝、尧、舜垂衣裳而天下治,……剡木为舟,剡木为楫,舟楫之利以济不通,……服牛乘马,引重致远,以利天下。……断木为杵,掘地为臼,臼杵之利,万民以济,……弦木为弧,剡木为矢,弧矢之利,以威天下。……上古穴居而野处,后世圣人易之以宫室,上栋下宇、以待风雨……”。概括地说明了上古时期劳动促进人类社会进步的情形。由此可以看出,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支配自然界,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。这说明养生思想的原始萌芽在此时已经开始萌发。

第二节 先秦时期

一般认为,在公元前 221 年秦始皇统一中国以前的历史时期,统称为先秦时期。为与上古时期区别,以夏朝的建立作为其上限。

在公元前二十一世纪,建立了第一个奴隶制王朝——夏。经过殷、商到周,奴隶制得到较大发展。随着生产力的发展,科学文化事业也相应发展,其突出的标志是知识分子数量空前增加,出现了“诸子蜂起,百家争鸣”。在先秦的学术争鸣中,人们关于世界本源、生命学说及人生现象等方面,有了较为客观的认识。由于金属工具的运用及生产技术的提高,人们对生活的需求也在提高。在养生保健方面,则提出了主动改善个人、环境卫生,合理调配饮食等措施,并有相应制度,以加强防病保健。

一、先秦养生思想

先秦诸子也正是在探讨自然规律及生命奥秘的过程中,提出有关养生思想观点的。诸子论述甚众,难以求全,现仅就易经、道家、儒家、杂家等有代表性的学术思想,作简要介绍。

(一) 周易

《周易》是我们祖先生活及生产斗争实践的产物,是对自然界发生、发展、变化规律的总结。它蕴藏着深邃的思想,以阴、阳来阐述宇宙间事物的变化规律,即所谓:“一阴一阳之谓道”。宇宙万物时刻在运动着、变化着,天体的运转,地壳的变迁,四时寒暑,昼夜晨昏的更替,无一例外,人亦如此,《周易》将这种变化称之为“变易”。然而,这种变化无论在宇宙,还是人体生命活动,都有一定的规律。这种规律是客观存在,不以任何人的主观意识而改变。因而,《周易》将这种规律称之为“不易”。了解了变易与不易的基本规律,就可以知道事物发展变化过程中渐变及突变的动向,因而可以遵循、掌握它。《周易》称此为“简易”。故《易·系辞上》云:“易与天地准,故能弥纶天地之道,仰以观于天文,俯以察于地理,是故知幽明之故。原始反终,故知死生之说”。《周易》着眼于宇宙天地,立足于人类自身,以求得在认识宇宙运动变化规律中,探讨生命的奥秘,从而懂得生与死的缘由和规律。

《周易》上通天文,下通地理,中通万物之情,穷天人之际,探讨宇宙、人生必变、所变、不变的机理,进而阐明人生知变、应变、适变的大法则。这种学术思想,也直接影响着祖国医学

理论。诸如：阴阳学说，天人相应学说等等，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。故自古以来，即有医易相通之说。《周易》立论的目的在于掌握自然变化规律，着眼于自身的安危，强调审时度势，顺应自然，力求主观与客观的协调统一，以防患于未然。恰如《易·系辞下》所说：“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”，“惧以终始，其要无咎，此之谓易之道也”。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。

（二）道家养生思想

春秋战国时期的道家学说，是以老、庄为代表的。他们的学术思想在中医养生学的形成产生过一定的影响。

道家所主张的“道”，是指天地万物的本质及其自然循环的规律。自然界万物处于经常的运动变化之中，道即是其基本法则。《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就是关于“道”的具体阐述。所以，人的生命活动符合自然规律，即“是谓深根，固抵，长生久视之道”，才能够使人长寿。这是道家养生思想的根本观点。

道家思想中，“清静无为”、“返朴归真”、“顺应自然”、“贵柔”及动形达郁的主张，对中医养生保健有很大影响和促进。兹简述其大要。

1. 清静无为 清静，在这里主要指的是心神宁静；无为指的是不轻举妄动。具体地说，就是《道德经》所谓的“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”，故宜“致虚极，守笃静，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复其根，归根曰静”。人之神静，有如浊水，静之徐清。《庄子·天道》云：“水静犹明，而况精神”、“静则无为，……无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣”。这种清静无为以养神长寿的思想，一直为历代养生家所重视，浸透到养生学中养精神、调情志、气功导引、健身功法等各方面。

2. 贵柔 归真返朴 老子在实际生活中观察到，新生的东西是柔弱的，但却富有生命力，事物强大了，就会引起衰老。“柔弱者，生之徒”（《道德经》）。如果经常处在柔弱的地位，就可以避免过早地衰老。所以，老子主张无欲、无知、无为，回复到人生最初的单纯状态，即所谓“归真返朴”。

3. 形神兼养 庄子养生倡导去物欲致虚静以养神，但也不否认有一定的养形作用。《庄子·在宥》中说：“必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生”。《庄子·刻意》说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也”。从而可见，我国古代的导引术是道家所倡导的，从其产生开始就是用于健身、治病、防病的。

（三）管子的养生思想

《管子》的作者承袭了老子关于“道”是宇宙本原的思想，但明确提出“道”即“精气”的观点。在养生方面，《管子》认为“精”是生命的物质基础，故主张存精以养生，指出：“精也者，气之精者也”，“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源”（《管子·内业》）。此外，他又提出存精的具体方法，即“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。

《管子》还提出了起居有时、节制饮食、适应四时等重要的养生原则。如《管子·形势篇》云：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形累而寿命损”，这些养生原则是很实际的。

《管子》还十分重视精神调养，《管子·内业》中指出：“凡人之生也，必以平正，所以失之

必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗,去忧莫若乐,节乐莫若礼”,“凡人之生也,必以其欢”。保持乐观情绪,也是养生的重要内容,而调节情绪则可用雅情怡兴的方法。

先秦诸子提出的养生思想、原则和方法,渗透到医学领域,充实、丰富了中医养生学的内容,为养生学理论的形成和发展创造了有利条件。

(四) 儒家养生思想

在养生学方面,儒家具有代表性的学术思想和观点,大致有如下几个方面。

1. 强调精神调摄 《礼记·缙衣》说:“心以体全,亦以体伤”。养心与养形是养生的重要内容,然而精神与形体之间,具有统帅支配作用的是精神。养生首先要强调精神调摄,而最好的方法是减少物质欲望,即所谓:“养心莫善于寡欲”(《孟子·尽心下》)。人生存在着欲望是正常的,然而只能在社会许可的条件下实现欲望,不可有过分地要求,这就需要遵循“礼”的原则。正如《论语·颜渊》中所说:“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”。孔子还提出了君子三戒,即“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,血气既衰,戒之在得”(《论语·季氏》)。行则从礼、君子三戒等内容,即为寡欲。儒家关于精神调摄的原则,在中医养生学思想中得到了阐发和应用。

2. 注意身体护养 这也是儒家养生思想的一个方面。合理的安排生活、注意起居有时、劳逸适度、饮食有节等,是护养身体的基本原则。反之,如果不注意这些原则,“寝处不适,饮食不节,逸劳过度者,疾共杀之”。这是需要予以注意的。

3. 倡导饮食卫生 孔子对于饮食卫生十分重视,为了保证身体健康,他提出了饮食保健的原则,即《论语·乡党》中所说的:“食不厌精,脍不厌细”。饮食精,则营养丰富,脍宜细,则味道美,可增进食欲,有利于消化吸收。并且提醒人们一定要食新鲜、清洁的食物,以防止疾病的发生。他指出:“食饧而渴,鱼馁而肉败则不食;色恶不食;失饪不食;不时不食”。强调了食品要精细、烹调要得当,进餐要定时,经久变味、腐败发臭的食物不宜食用等饮食卫生要求。同时,也提出了调和饮食五味,要顺应四时的原则。

儒家的养生思想,是极宝贵的养生经验,因而为历代养生家所遵循。时至今时,仍有其实用价值。

(五) 先秦杂家养生思想

《吕氏春秋》是先秦杂家的代表作。就养生思想而论,它是先秦诸子著作中,内容最丰富的。其思想体系不仅承袭了道、儒两家的内容,也旁采了墨、法等家之说。全书计一百六十篇,涉及到养生内容者,约五十篇之多。现将其养生思想的主要学术观点简述如下。

1. 毕数之务,在乎去害 先秦杂家认为,人活百岁,是生命的自然寿限。而许多人未能活到这一寿限,究其原因,多由于在生命过程中受到种种危害和干扰。如果能找出原因,并采取措施排除这些危害和干扰,则有可能使人长寿,达到自然寿限。这即是“毕其数”。并指出,长寿之“长也者,非短而续之也,毕其数也。毕数之务,在乎去害”(《吕氏春秋·尽数》),这一学术观点阐明了人的自然寿限及达到自然寿限的可能性,并指出去害是使人长寿的重要保证。而“去害”的具体措施,就是养生。

2. 趋利避害,顺应自然 认识和掌握自然规律,发挥人的主观能动作用,趋利避害,这是杂家养生的原则。《吕氏春秋·尽数》说:“天生阴阳,寒暑燥湿,四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害。圣人察阴阳之宜,辨万物之利,以便生,故精神安乎形而年寿得长焉”。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。“故凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣”。知本求因、趋利避害、颐养神形，是杂家养生思想的重要观点。

3. 动形以达郁 《吕氏春秋》认为人之精气血脉以通利流畅为贵，若郁而不畅达，则百病由之而生，在《达郁》篇中指出：“凡人三百六十节、九窍、五脏、六腑、肌肤，欲其比也；血脉，欲其通也；筋骨，欲其固也；心志，欲其和也；精气，欲其行也。若此，则病无所居，而恶无所由生矣。病之留恶之生也，精气郁也”。同时指出，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。吕氏提出的这种动形达郁的主张是对养生学的一个重大贡献。

先秦杂家的养生思想，融合了道、儒、墨、法诸家之长，参以己见，故有其独特之处。“毕数之务，在乎去害”、“趋利避害，顺应自然”及动形达郁等主张，即是其代表，由此可窥及一斑。

二、先秦时期的养生实践

夏代以后，由于社会的进步，生产的发展，使人们的物质生活和文化生活得到改善。在长期的生活实践中，人们懂得了采取一些措施，讲究卫生，以增进健康，防止疾病。

（一）提倡讲究个人卫生

夏商时期，人们已经有洗脸、洗手、洗脚等习惯。如甲骨文中既有表示洗脸的“沫”字和表示洗澡的“浴”字。而在《礼记·内则》中，则有：“五日则燂汤清浴，三日具沐，其间面垢，燂汤清浴，足垢，燂汤清洗”的记载，并认识到“头有创则沐，身有疡则浴”。说明在周代，定期沐浴已成了人们的生活习惯。

（二）注意饮食调养

注意饮食调摄的养生实践，大概在夏商时代已经开始，到西周及春秋战国时代，对于食物的分类已经很细致。据《周礼》记载，当时已经有了专门管理饮食卫生的食医，“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。同时，对病人的营养和临床结合起来，创造了“食治学”。对于饮膳烹饪，也注意到五味调和。《吕氏春秋·本味篇》中云：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先多后少，其齐甚微，皆由自起。”

在殷墟出土的高代甲骨文中，有与现代汉字“酒”字相似的“𩚑”字。同时，还发现酿酒场地遗址，说明当时的酿酒业已相当发达。随着酿酒的发展，酿醋、制酱、淹制食品也相继出现。饮食的改善，不仅可增加营养、开胃进食，也可以健身防病。如酒可以通血脉，行药势；醋可以健胃，并有收敛作用；曲可防治肠胃病等。

（三）导引健身

导引是我国传统的健身术，它将呼吸、动形和自我按摩等内容融成一体。如果说上古时期，人们作舞以宣导之以疗疾病是一种原始、无定型的动作的话。那么，到了春秋战国时期，导引已经发展成了保健功，现存最早的、且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，说明这种行气保健功已形成一种专门学问。

（四）敬老养老

敬老养老是我们中华民族的美德，这一传统大概自进入文明时代以来就开始了。对老人的敬养，不仅是礼仪上的待遇，也是具有养生内容的，涉及到情志、起居、饮食等生活诸方

面。《礼记·内则》中说：“孝子之养老也，乐其心，不违其志；乐其耳目，安其寝处，以其饮食忠养之”，“凡养老，有虞氏以燕礼，夏侯氏以飨礼，殷人以食礼，周人修而兼用之”。可以看出，当时在老人养生方面积累了丰富的经验。

（五）优生优育与胎教

先秦时期，在婚姻制度上，也提出了一些合理主张，如同姓不结亲、必成年而婚配等。在《左传》中，即有“男女同姓，其生不蕃”之论，《周礼·地官司徒》中说：“男三十而取，女二十而嫁”，这些主张对于中华民族的健康繁衍是十分有益的。

先秦时期，对于妊娠时期的养生保健也十分注意。如刘向《列女传》载：“太任（周文王之母）有身，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言”，说明当时对于胎教已有一定的认识。

（六）环境卫生

先秦时期，对于环境卫生也十分重视。商代的甲骨文中，即有扫帚的“帚”字。《礼记·内则》中，即有“凡内外，鸡初鸣，咸盥漱衣服，敛枕箪，扫室堂及庭”，说明清洁扫除在当时已经成为每个家庭及个人的日常卫生习惯。此外，在公元前四五世纪，我们的祖先就已经懂得了处理污水，当时即有所谓“陶窰”，据说就是当时的下水沟。对于粪便管理，史载更早即有“厕所”，《周礼》说：“宫人为其井匱，除其不蠲，去其恶臭”，匱，即路厕。这都说明当时人们已经注意到环境卫生与人体健康的关系，注意环境卫生是保证健康的有效措施。

（七）药物养生

在先秦的有关文献中，对于延年益寿的药物已有不少记载，如在《山海经》中收集了药物百余种。其中，有一类为补药，如檮木、柘木、狝狝（按：同猩猩）等，具有强壮身体、增强记忆力、延年益寿的功效。这些药物为后世养生家、医家探讨抗老防衰、益寿延年的药物，开阔了思路，提供了可贵的经验。

三、《内经》奠定了养生学理论基础

《内经》总结了先秦时期医药学的丰富的实践经验，先秦道家、儒家、杂家的养生思想为《内经》养生理论的形成做出了重要贡献。而《内经》则是集先秦诸子理论及医药学实践之大成，为中医养生学的形成奠定了理论基础。现将其要点归纳如下：

（一）对生命起源的认识

《内经》认为生命与自然界息息相关，《素问·宝命全形论》指出：“天地合气，命之曰人”，认为自然界的阴阳精气是生命之源，这种认识是符合实际的。

（二）天人相应，顺应自然

《内经》把人与自然界看成一个整体，自然界的种种变化，都会影响人体的生命活动，即天有所变，人有所应。因而，强调要适应自然变化，避免外邪侵袭。如《灵枢·本神篇》指出，要“顺四时而适寒暑”，《素问·四气调神大论》则提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则。《素问·上古天真论》又明确指出“虚邪贼风，避之有时”，从而开辟了中医防病养生的先河。

（三）对生命规律的阐述

《内经》对人体生、长、壮、老、已的生命规律有精妙的观察和科学的概括，不仅注意到年龄阶段的变化，也注意到了性别上的生理差异。如《素问·上古天真论》中，男子八岁为一生理阶段，女子七岁为一生理阶段的生理阶段递变规律；《灵枢·天年》以十岁为一阶段的递变规律，分别详细阐述了人的生理变化特点。