

张奇文 主编

实用中医保健学

张奇文

人民卫生出版社

实用中医保健学

主 编
张 奇 文

主 审
江 育 仁

人 民 卫 生 出 版 社

1192108

内 容 提 要

养生保健是中医药宝库中的一块富矿,其中有许多珍贵经验。本书以防病、防衰、防老和健康长寿为主要内容,不同于中医治疗学。全书内容:①绪论:介绍中医保健学的含义、内容、源流、发展、特点与方法等。②第一篇主要介绍中医保健学的传统理论与保健原则。③第二篇主要介绍中医保健学的具体方法。包括运动保健、针灸保健、推拿保健、气功保健及保健药物。④第三篇主要介绍人体各年龄期的生理特点和保健常规。包括老年保健、儿童保健、妇女保健、中青年保健等。⑤第四篇简要介绍内、外、妇、儿、皮肤、骨伤、五官等各科疾病的保健。⑥附篇包括中国古代长寿秘诀选注、100种养生著作内容提要、本书参考书目及期刊。本书为当代比较全面的中医保健学专著。敬爱的聂荣臻元帅以他88岁高龄亲自为本书题笺,使本书增添了绚丽夺目的光彩。

2051/3003

实用中医保健学

张奇文 主编

人民卫生出版社 出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

山东新华印刷厂潍坊厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 16开本 62 $\frac{1}{2}$ 印张 4插页 1458千字

1989年9月第1版 1989年9月第1版第1次印刷

印数: 00,001—5,430

ISBN 7-117-01001-0/R·1002 定价: 25.00元

[科技新书目 201—195]

编辑委员会

顾问:

王伯岳 董建华 高辉远 关幼波

主审: 江育仁

主编:

张奇文

副主编: (按姓氏笔划为序):

尹常健 田代华 丛林 朱锦善 邹积隆
汪受传 张文高 姜兆俊 隗继武

编委: (按姓氏笔划为序):

丁书文	于光华	王自强	王陈应	王洪勋
尹常健	田代华	丛林	朱锦善	江育仁
刘持年	毕可恩	毕永升	李广文	李洪波
杜锡贤	邵光湘	邹积隆	汪受传	张文高
张志刚	张奇文	张洁承	张素芳	张登部
张湘屏	迟华基	陈乃明	陈明举	周文泉
国培	姜兆俊	柳长华	赵纯修	赵绚德
须鹤瑛	高洪春	黄乃健	黄淑贞	曹貽训
曹济民	程益春	温如杰	隗继武	窦钦鸿

参加编写单位

山东省卫生厅	中国中医研究院西苑医院
山东医学院	山东体育学院
山东中医学院附属医院	浙江中医学院附属医院
南京中医学院	青岛市立中医院
南京中医学院附属医院	新汶矿务局莱芜医院
江西中医学院	潍坊市中西医结合医院
江西中医学院附属医院	江西省上高县中医院

胡 序

养生保健，是中医药学宝库中的一块富矿，其中有许多珍贵的经验，对于建立所谓的社会—心理—生物医学模式的新构想，具有非常重要的理论意义和实践意义。

然而，由于种种原因，建国以来，对于这块富矿的开发是很不够的，有些领域甚至变成禁区或被遗忘的角落，这是很不应当的。

近年来，随着我国人口老龄化问题的提出，以及人们实际生活水平的提高，养生保健受到空前的重视，养生保健的著作也纷纷出版发行，中医传统的养生保健经验自然受到空前的重视，这是很值得欣喜的。

不过，综观近年出版的养生保健著作，多侧重一端或几端，可以说到目前为止还没有一部结构比较完整，形成独立体系的著作问世。张奇文同志等主编的这本《实用中医保健学》试图弥补这一缺憾，我看他们是成功的。

《实用中医保健学》的成功之处，就在于它发掘了中医几千年养生保健经验的各个方面，并使之条理化、系统化，使之成为一个独特的完整体系。它有理论，有临床，有方法和技术，分年龄和性别，涉及预防和康复，注意与治疗学相区别，又注意吸收当代的研究成果和突出实用性。这些，都为中医保健学的进一步发展，提供了良好基础。

希望此书的出版，能够引起广泛的注意，吸引更多的研究者进一步耕耘，使中医养生保健学在中国乃至在世界范围内绽出更加绚丽的花朵。

胡 照 明

一九八八年三月
于国家中医管理局

董 序

保健学是医学科学的一个重要组成部分。作为祖国医学瑰宝之一的中医保健学,更以其源远流长具有丰富的理论体系与实践经验而为世人所称道。

系统发掘整理中医保健学的宝贵遗产,推广普及中医保健学知识,以适应社会进步与人民健康的需要,意义极其深远。参加本书编写的全体人员正是抱着这样一个宗旨,以极大的热忱,在祖国医学宝库中从事探微索隐的艰苦工作,进行择精撮秀的辛勤劳动,发扬协作精神,融合集体智慧,三载辛劳,涓涓不壅,终为江河,乃成是书。

《实用中医保健学》求深、顾浅,求精、顾全。着力于系统与完整,集科学性、实用性与文献价值成一统,汇突出中医保健特色与体现现代研究成果于一炉。详在原则方法,分别临床各科,体现年龄层次。病望康复,老期延年,及至妇幼皆有所涉。

《实用中医保健学》必将对人民卫生保健事业发挥应有的作用。

展读粗有所获,应主编张奇文副厅长之邀,欣然命笔,以此为序。

董建华

一九八八年四月四日
于北京中医学院

高 序

经云：人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。然天地之间，唯人为贵，人之可贵，莫大于生，有生适可取大任也。今四海垂定，盛世太平，斯人者，当积精全神，修身养性，以展才布德，造福人类，是保健之学不可缺少也。然人处六合之内，涉世俗之间，外有六淫之侵，内有七情之患，而欲长生久视，若不留神医道，精究摄养，不亦难乎？故医圣垂训，真人制法，盖欲后人保身长全，以养其生也。养生奈何？经云：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。又谓：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？此乃摄养之宗旨，奉生之本始，故历代医家无不遵而行之，而又著书立说，宏扬至理，是以医家多有长寿者。然而古文言简意博，文曲理奥，非常人所能识辨，今同道张奇文主任医师，召杏林精英，广收博采，溯本求源，探微索隐，分编列章，著《实用中医保健学》一书，熔古今于一炉，集百家于一体，使治身者得以健体消患，施仁者能够广济众生。嗟夫！其于人类之贡献，可谓伟哉！故为之序。

高 輝 遠

歲在戊辰春三月于北京

前 言

酝酿编写一部中医保健学专著已经很久了，而正式提出是1986年4月上旬，在山东潍坊召开钱仲阳学术思想讨论会筹备会议期间，由王伯岳、江育仁、张奇文、朱锦善四位同志共同研究发起组织编写《实用中医保健学》。此举得到了人民卫生出版社的大力支持，于1986年10月正式通知，同意列入出版计划。参加编写的单位有：中国中医研究院西苑医院、山东中医学院、南京中医学院、江西中医学院等。

编写这样一部系统而全面的中医保健学，首先要考虑的是它的实用性、科学性、传统性、完整性和系统性，要把“上工不治已病治未病”的学术思想贯穿于全书，以中医理论为指导，突出中医保健的特色。这是一项巨大的工程，要进行认真地设计和施工，由于涉及各个学科，加之参编单位相距千里，天南地北，为了保证书稿的质量和齐头并进，必须信函频传，不断联系，共同商榷。当时我在山东中医学院任党委书记，为了使该书早日问世，便组织该院中青年骨干力量承担了该书的多数篇章。可以说，这一切都是在各自紧张的工作之余完成的。是志同道合的纽带，多少年来把我们一直联系在一起；是为振兴中医大业的共同理想，一直使我们亲密无间。从确定编写宗旨，到起草编写计划，组织编写队伍，提出编写要求，以及确定齐稿和审稿时间，都必须环环扣紧，统一步调，齐心协力。可是，工作开展不久，王老伯岳因积劳突发脑溢血，不幸与世长辞。噩耗传来，我等心肝如裂，悲痛万分。惜哉！与其始，未与其终。王老壮志未酬，离开了我们。他生前曾对我们说，不希望在该书出版时，在他的名字上加上黑框。痛哉！苍天无情，谁料戏言竟成为现实。他为该书的编写，倾注了最后的全部心力。他逝世后，在他的写字台上还留有一封尚未发出的长信，这封信是写给本书编委会的，对本书编写提出了详尽的意见，字里行间充满着他的期待和希望。王老为本书的编写，为振兴中医事业，可谓鞠躬尽瘁，死而后已。他是本书当之无愧的顾问，是本书的倡导人和指导者。我们参加编写的全体同道，继承王伯岳老的遗志，化悲痛为力量，在人民卫生出版社的推动下，用不到一年的时间，完成了初稿的编写任务，于1987年12月23日至27日，在山东潍坊市进行了初审。根据初审提出的意见各编写组又进行了认真的修改。于1988年8月21日至26日，仍在潍坊市举行定稿会议。经过多年酝酿，二年又四个月的编写和修改，完成了这部大型的中医保健学专著。王伯岳、江育仁等老前辈做了大量的工作，付出了辛勤的劳动和代价。山东、江苏、江西各编写组的同道，不分隆冬酷暑，利用假期，夜以继日地完成了编写任务。仅山东编写组，两年来，利用业余时间召开了十次编写会议。大家集思广益，互相学习，取长补短，共同切磋，达到了预期的目的。

该书的编写出版，得到了全国著名中医学专家董建华教授、高辉远教授、关幼波教授等老前辈的支持，他们在百忙中审阅样稿，并为该书作序。卫生部副部长兼国家中医管理局局长胡熙明同志也为该书写了序言。特别使我们受到鼓舞的是，我们敬爱的聂荣臻元帅在他八十八岁高龄之年，为该书亲笔题笺，给本书增添了绚丽夺目的光彩。在此，我谨代表全体编写人员，向敬爱的聂帅、胡熙明副部长，以及为该书做出积极贡献的老前辈们，表示衷心的感谢！

在成书过程中，各参编单位的领导同志，山东省卫生厅、潍坊市卫生局、潍坊市医药公司、潍坊市新华印刷厂等单位以及山东科技出版社卫生编辑室王道隐主任，对本书的出版给予了热情的支持和合作，谨此一并致谢！

由于水平所限，加之参编人员较多，书稿尽管经过多次审修，仍难免有错误与不妥之处，恳请海内同道指正。

张 奇 文

时在戊辰仲夏
于山东省卫生厅

绪 论

保健学，是促进健康、增长寿命的一门科学。古人称为养生，或称摄生、道生、颐养。养生学说是中医学的重要组成部分，是我国劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结，对保护中华民族的生育、繁衍、昌盛做出了卓越的贡献。总结并推广这些经验、对保护我国人民的健康长寿，有着重大的历史意义和现实意义。

一、中医保健学是集百家之说发展起来的

养生之道，在我国源远流长，考诸典籍，盖始于殷周之际，《周易·艮卦》是我国古代的保健学，记载了古老的保健知识。《艮卦·卦辞》：“艮其背，不获其身，行其庭，不见其人。无咎。”卦辞主要是指明养生的重点部位。它认为保健的重点在身，身的重点在胸背，因为胸背是心君所在的部位，应重点保护，所以后世道家养生的重点在于养心。至于保健的方法，《彖辞》则曰：“艮止也，时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。艮其止，止其所也，上下敌，应不相与也。是以不获其身，行其庭，不见其人，无咎也。”以上经文可见，养生之法在于调节动静，即时行则行，行其所以，时止则止，止其所之，动静不失其时（度），才能“其道光明”。卦辞言保健部位，彖辞论保健方法，位法兼备。考其《爻辞》，其文从趾至腓，从腓至膊，从膊至身，从身至颐，从颐至顶，共分六部，每部均有其特定的保健内容。不仅注意到整体，也注意到部分，且含有自下而上，防微杜渐的积极意义。《序卦·下经》：“艮者，止也。”推其义，盖是未病止其发，已病止其进，故定痛曰止痛，住泄曰止泄，宁嗽曰止嗽，固血曰止血等，均为停止病情进展，理奥义妙。这些古老的方法，对今人养生依然有着效法的价值。在《周易·艮卦》：“时止则止，时行则行，动静不失其时”思想的指导下，我国古代的儒家、道家、佛家各有所发挥，建立起自己富有特色的养生学说，中医正是撷其精华，集其大成发展起来的。

（一）儒家养生说

儒家学派的鼻祖孔子，就是我国古代养生大师，且为养生学说奠定了理论基础。《孔子家语疏证·五仪解》：“哀公问孔子曰：‘智者寿乎？仁者寿乎？’孔子曰：‘然，人有三死，其非命也，己自取也。夫寝处不时，饮食不节，劳逸过度者，疾共杀之；居下位而上干其君，嗜欲无厌而求不止者，刑共杀之；以少犯众，以弱侮强，忿怒不息，动不量力，兵共杀之。此三者，死于非命也，人自取之。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。’”孔子认为有知识的仁者，自身有规范的约束，动静不失其度，喜怒适其所以的人，才能既寿又康。可见《素问·上古天真论》所谓：“饮食有节，起居有常，不妄作劳”上古之人有关饮食、起居、劳逸三方面养生内容，正是孔子的“寝处不时，饮食不节，劳逸过度，疾共杀之”的内容，只不过是反其义而用之而已。此处还涉及到养心所忌的“嗜欲无厌”、“忿怒不息”等内容，是一篇以问答形式写成的养生论著，为养生学说奠定了理论基础。

天之六气，风、寒、暑、湿、燥、火是也，万物共仰之以为生。非时之气，则谓之六

淫，淫者，秽乱之义也，戕害生灵，当避之有时。《论衡·感类篇》谓：“迅雷烈风，孔子必变。礼，君子闻雷，虽夜，衣冠而坐，所以敬雷惧激气也。”是以《内经》曰：“虚邪贼风，避之有时。”不避则中人，或疫或疠，伤人甚巨。夏日间雷霆交加，勿立高墙高树之下，勿触金属器物，预防雷击。冬之严寒，夏之酷暑，四时之烈风，当避之，以防伤人。

孔子对饮食卫生也非常讲究，《论语·学而》谓：“食勿求饱”。《论语·乡党》谓：“食馐^①而胝^②，鱼馁^③而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪^④，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。”又“唯酒无量，不及乱^⑤。”可见孔子非常重视饮食卫生。

子思养生观——情志中和。

子思，名伋，孔子之孙，战国时鲁国人，著书名曰《中庸》。

情，即七情，儒家以喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲为七情，中医称喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为七情。情志是人的感情外在表现，不可太过，亦不可不及，太过则损伤脏腑，不及则非痴即愚，惟求其中和。怎样才能取其中和呢？子思说：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和；中也者，天下之大本也；和也者，天下之达德也。致中和，天地位焉，万物育焉”（《中庸》第一章）。子思认为，喜怒哀乐未发泄之时，称为“中”，发泄得中肯而没有左右偏袒之弊，谓之“和”，“中和”则天地万物各得其所，并得以生长发育。

中医将发病的原因，归纳为内因、外因、不内外因三种。七情之为病，称之为“内因”。情志之伤人，各有所循，即喜惊伤心，怒伤肝，悲忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。《内经》又说，喜则气缓，怒则气逆，思则气结，悲则气消，恐则气下，惊则气乱。虽喜乐为志意得酬欣慰表情，但亦不可太过，“喜伤心”、“乐极生悲”。养生者，当常含情于内，以守“中”，当发则发，发勿太过，以达“中和”，则气调而心安。

孟子养生观——“不动心”，“寡欲”，“思诚”，“养浩然之气”。

孟子，名轲，战国时邹国人，著书名曰《孟子》。

不动心。《孟子·公孙丑上》谓：“我四十不动心”。即人到四十岁，意志坚定，自己能掌握自己的情绪，不因情志所动，不为名利所惑，情不动则心安。心为五脏六腑之大主，当以平、安、静为吉。七情皆能伤心，心伤则动悸不安。凡心动荡不安者，皆因思虑，或因惊恐。故求心安者，必先静神，静能止动。

寡欲。多欲，常使人贪得无厌，心惑而意乱，故《孟子》曰：“养心莫善于寡欲。”善养心者，必须从“寡欲”做起。

思诚。《孟子·离娄上》曰：“诚者天之道也，思诚者人之道也。”天之所以能长且久，以其诚善，人欲长寿，应同天保持一致，必须“思诚。”人以思诚顺应天之诚，即在精神上同自然保持一致，这样才能达到“天人合一”的地步。

养浩然之气。《孟子·公孙丑上》曰：“我善养吾浩然之气。……其为气也至大至

注 ① 馐(yì)：食物腐败变味。

② 胝(ǐ)：食物经久变味。

③ 馁(něi)：(鱼)腐烂。

④ 饪(rèn)：做饭做菜。

⑤ 唯酒无量，不及乱：饮酒没有一定的限量，以不醉为度。

刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”这种浩然之气，就是人心中的神，养气即所以养神。

荀子养生观——“从所可”。

《荀子·正名》谓：“欲不待可得而求者，从所可”。荀子认为，欲是人生固有的，既不可贪得无厌的纵情任性，又不可去、止，要“从所可，”根据实际情况，适当满足欲望。

（二）道家养生说

道家学派，是春秋战国时的“黄老”或“老庄”学派，至汉始称道家。道家学说虽以老聃、庄周为基，但其形成却在战国时齐国的稷下学宫。稷下学宫数千百人，以道家居多。郭沫若先生说：“黄老之术，值得我们注意的。事实上是培植于齐，发育于齐，而昌盛于齐的。”（《郭沫若全集·稷下黄老学派的批判》）。道家有三派，以《庄子·天下篇》次第为：宋钘、尹文派；田骈、慎到派；环渊、老聃派。三派皆言养生，以宋钘、尹文为优。

道家之养生说，虽托名于老、庄，但奠基人实为杨朱。《吕氏春秋·不二篇》谓：“阳生贵己。”《淮南子·汜论训》说杨朱“全性保真，不以物累形。”其大旨是“重生”，“无为。”

杨朱，《孟子》又作杨子取，《庄子》作阳子居，是春秋末，战国初人，晚于孔子，先于孟子，是战国时颇有影响的人物。《孟子·滕文公下》称：“天下之言，不归杨，则归墨，”可见孟子之世，孔、杨、墨三子，在学术界为鼎足三分，各领风骚。他的事迹是少有可考的，其思想和言论，散见于《孟子》、《庄子》、《荀子》、《韩非子》、《吕氏春秋》、《淮南子》及《列子》等书。杨朱的鸣世要言是，“不以天下大利易其胫一毛”（见《韩非子·显学篇》），其要义是“不为利”。然而这句颇有影响的话，却被孟子曲解为“拔一毛而利天下不为”，把杨朱说成是极端的自私者。后人所见的杨朱，也多为《孟子》书里误解后的杨朱。杨朱的言论和思想，为稷下学宫三派奠定了基础，后经稷下学士深化发展，成为与儒墨并驾齐驱的大道。《孟子·尽心下》谓：“逃墨必归于杨，逃杨必归于儒。”实际上道家学说，对儒、墨、阴阳、名、法诸家，均有不同程度的影响。

杨朱养生说的“重生”部分为庄周所继承，“无为”部分则为惠施所继承。道家养生说可归纳为三，即：一、杨朱的“不为利”；二、庄周的“任乎自然”；三、慎到的“弃知去己”。

老子养生观——“虚”、“静”、“去欲”、“去己”。

虚。虚者，无物不实之意。《老子·第三章》：“虚其心”。《第十六章》：“致虚极”。《第五章》：“虚而不屈”。所谓“虚其心”，是指去智，去欲。“致虚极”，是求安静。“虚而不屈”，是为防动而愈出，求守中。老子所谓虚，与《内经》“恬淡虚无”同义。道家认为天地始于无，无生有，万物皆生于无。至虚为无。虚心应物，自无穷尽。

静。静者，清明不躁之意。《老子·第十六章》：“守静笃。”《第二十六章》：“静为躁君。”《第四十五章》：“清静为天下正。”烦躁者，神不静；狂躁者，身不静。静能制动，静能止躁，静可安心，静可健身，故曰人能静者筋韧而力牢。怎样才能求静？“不欲则静，天下将自定。”

去欲。欲者，不可得而强求之，或已得而贪得无厌之谓也。《老子·第一章》：“故

常无欲。”《第三章》：“不见可欲。”《第十九章》：“少私寡欲。”谋名曰名欲，图财曰利欲，贪色曰色欲，皆身外之物，求无止境，或乱心，或犯刑，或伤身，此为养生者之第一大患。故当节之，当寡之，当去之，而不可放纵。欲者，心贪外物也。不为外物所惑，自能少私寡欲。

去己。去己亦称“忘我”。老子对死的看法，是“飘风不终朝，骤雨不终日，孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？”（《老子·第二十三章》）。老子这句话的意思是，没有朝夕不停的风，也没有昼夜不止的雨，风雨都是天地所施。天地之物都有始终，况且人乎？以天地之始终喻人之生死，有生亦必有死，既不可免，也不可怖。反之，若终日孳孳为生，忡忡忧死，那就必然为患。“吾所以有大患，惟吾有身，苟吾无身，吾有何患？”（见《老子·第二十三章》）。是以人生之患者莫过于死，求无患者，必先去己。何谓去己，不以生身为患耳。老子曰：“以其不自生，故能长生，”此之谓也。

庄子养生观——“恬淡虚无，”“任乎自然。”

庄子，名周，战国时宋国蒙邑（今河南商丘县东北）人，著名哲学家。其学本老子，与老聃齐名，世称“老庄”。其著述名《庄子》。英国著名科学家李约瑟博士，在他著名的《中国科技史》一书中，誉《庄子》为世界科学的源头。书中有关养生理论甚详，后人多宗之。

恬淡虚无。《庄子·刻意》谓：“夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平而道德之质也。故曰：圣人休休焉则平易矣。平易则恬淡矣。”前句讲天地之恬淡，后句论人之恬淡，以天道喻人道。庄子在本篇中，对“恬淡虚无”四字，抽出其中“淡”字与“虚”字作了单独的解释，“不与物交，淡之至也；无所于忤，虚之至也。”其义甚明。养生者，虚无恬淡，才能与天德合，合天德者，当调悲乐，节喜怒，远好恶，心不忧乐为德之至。以庄子的“恬淡虚无”式养生，对待生死看法是：“其生若浮，其死若休，不思虑，不豫谋”（《刻意》）。这种养生式对人体的影响则是“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏”（《刻意》）。中医将恬淡、真气、精神与疾病的关系，联系起来论述，则曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《素问·上古天真论》）。这种清静无为的养心法，还要配合以适当的运动，如钓鱼，体育活动等。有动有静，动静结合，是庄子的养神之道。

任乎自然。《庄子·齐物论》：“天地与我并生，而万物与我为一。”《达生篇》则曰：“夫形全精复，与天为一。天地者，万物之父母也。”庄子认为天地生万物，人是万物之一，人不能离开自然界独立生存，都受大自然的影响，人与自然界是不可分割的整体。在大自然中，急需人们决择的是改造自然适应人类呢？还是人类自我改造适应自然呢？这不仅是个体养生者的决择，而且是世界人类群体生存的决择，是个十分严肃的问题，人类不仅要做到自己尊重并爱护自己，同时还要努力做到尊重和保持自然界中一切形式的生命，即庄子所谓“汜爱万物”。万物皆顺自然的生、长、化、收、藏的变化规律，人也同此一理，做到与天地相参，与日月相应，顺乎自然，适应自然。自然的变化是有规律的，只要人们掌握了这些规律，认识自然，便可“甘其食，美其服”，“安其居，乐其俗”，逍遥自在的生活。即《庄子·天运》所谓：“自乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循

生。”任乎自然，还要做人事方面的功夫，《养生主》：“象善无近名，象恶无近刑。”即不争名利，不计地位，不分贵贱等。因为争名利，讲地位，就是心为外物所累，不能无拘无束的保持自然。若要人自然，必先心自然，是以庄子曰：“自乐者，先应之以人事。”循生“可以保身，可以全生，可以养心，可以尽年”（《养生主》）。

庄子认为人生是梦，而死则是“大觉”。死如同人晚上休息，庄稼熟了秋季收割，一件事物终止完毕一样，是自然现象，既不可怕，也无须吊，而且是可歌可贺的事。《至乐篇》载庄子的妻子死后，庄子不但没哭，反而在鼓盆而歌。

詹何养生观——“轻利”。

詹何，战国时人，是道家学派，无所著。《庄子》、《荀子》、《吕氏春秋》、《淮南子》诸书均载其事。

《庄子·让王篇》：“中山公子牟谓詹子曰：‘身在江海之上，心居乎魏阙之下，奈何？’詹子曰：‘重生，重生则轻利。’中山公子牟曰：‘虽知之，犹不能自胜也。’詹子曰：‘不能自胜则纵之，神无恶乎？不能自胜而强不纵者，此之谓重伤，重伤之人无寿类矣。’”中山公子牟是魏国国王的贵公子，是一个任性纵欲、有禽兽行为的享乐主义者。纵欲任性伤生，伤生必损寿。詹何用“重生”、“轻利”的说教来规劝他。从詹子与中山公子牟对话来看，要富者放弃享乐而养生非易。富者养生关键在于自我克制，克制的方法是权衡身与利孰轻孰重。

田骈养生观——“齐生死，等古今。”

田骈，战国齐人，稷下学宫中知名学者，道家三派，田骈与慎到为一派，主张弃知忘我。《吕氏春秋·不二篇》谓：“田骈贵齐。”高诱注：“齐生死，等古今。”田子认为生死是并存的，古今是相对的，“生死”、“古今”便是知识，便是有我，只有置“生死”、“古今”于度外，无知无虑，人便归于自然，与万物一样，听其自然消长。

宋钐、尹文，战国时人，稷下学宫中知名之士。道家有三派，宋、尹为一派。《汉书·艺文志》载其著书，名《宋子》十八篇。荀子云：“其言黄老意，”惜已失传。传世之《尹文子》乃伪托之书。经郭沫若考证，《管子》书中《心术》、《内业》二篇为宋钐遗著，《白心》一篇，为尹文遗作。郭氏考证甚细，理据甚足，可资为佐证。

虚其宫。虚即去欲，宫是指心。心是神居住的宫殿，虚是道家养心的基础，养心者必先虚心。《心术篇上》：“虚其欲，神将入舍。”宋子认为，欲是一种秽恶不洁之物，能沾污心宫，心为嗜欲填塞，神明即被拒于心宫之外。故宋子又曰：“神者，至贵也，故馆舍不辟除，则贵人不舍焉”。故曰：“不洁则神不处。”欲，对人生危害甚大，“凡生之长者，顺之也，使生不顺者，欲也”（《吕氏春秋·重己》）。又曰：“不可足之为求，大失生本”（《情欲》）。心怎样才能虚呢？宋子讲得很形象，“君子之处也若无处，言至虚也。若应物也若偶之，言时适也，若影之象形也，响之应声也。故至则应，过则舍矣。舍矣者，言复所于虚也”。此处要点，在于物“至则应，过则舍。”对私欲奢望凡经心者必显露，若过则不留、不积、不念，若无知，为至虚。宋子所谓虚，被古今许多学者曲解为不主张求智。宋子是否教导人们对任何事物都不思、不虑、不念，头脑空若寥廓，无智无识呢？究《内业篇》：“思之、思之，又重思之，思之不通，鬼神将教之，非鬼神之力也，精气（神）之极也”之意，去的是私欲、邪欲、杂欲，并非智欲。凡养生家心意不畅者，皆未得养生之真谛，故善养生者必虚怀若谷。不但能海涵万事，而且能万事

过而不藏。

虚为道家养生之第一大要，老子言“虚其心，”庄子言“虚无，”宋子言“虚其欲”。虚为何如此重要呢？宋子曰：“虚者，万物之始也，故虚可以为天下始。”又曰：“虚而无物谓之道。”“道生一，一生二，二生三，三生万物。”可见虚即道，道即自然。自然能化育万物，虚为万物之始，始者，物之初也。宇宙之太初，空虚寥廓，天地姻媾，万物化生，万物生于有，有生于无，至虚曰无。生之本，本乎自然，善养生者，当从虚中悟出生的道理来。

静因之道。何谓“静因之道”？“静因之道”有对外适应自然而不化，对内不“自用”、不“变化”之分。外静，《内业篇》说：“天主正，地主平，人主静。春夏秋冬，天之时也；山陵川谷，地之材也；喜怒取予，人之谋也。是故圣人与时变而不化，从物而不移。能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。”这里讲静的要点，在于“与时变（天之四时）而不化，从物（地之山陵川谷）而不移。内静，是为了纠正不静。不静，《心术篇上》上说：“过在自用（自做聪明），罪在变化（歪曲事实）。”自用是失败的根子，即《吕氏春秋·士容》所谓：“败莫于愚。愚之患，在必自用。”自用者过之根，变化者罪之端，去此二咎，神静心安。怎样才算静呢？《心术篇上》说：“有道之君，其处也若无知，其应物也若偶之，静因之道也。”“若影之象形，响之应声也。”静，就是如实的反映客观事物，如镜之显象，不增不减，如响之应声，不加不减。内静能定性，《内业篇》所谓：“内静外敬，能反（返）其性，性将大定。”内静能维护理智，即所谓“中不静，心不治。”内静可强身，即所谓“人能静者，筋韧而骨强。”

饮食之道。宋子、尹文不仅非常重视养心，而且还重视饮食之道。周末诸子中，宋子是“饮食之道”的创始人，他提出了一套完整系统的理论。在饮食用量上，他倡导“食莫若无饱”（《内业篇》）。并指出，吃饱饭要做适当的活动。“饱不疾动，气不通于四末。”他还认识到，饮食饥饱对形体及骨血的影响，“凡食之道，大充，伤而形不臧；大摄，骨枯而血互。”他提倡不饥不饱，“充摄之间，此谓和成，精之所舍而知之所生。”此为宋子所创“饮食之道。”

吕不韦养生观——“适欲”、“知本”。

吕不韦，战国末年赵国人，后入秦，为秦襄王相，继为秦王政相国。《吕氏春秋》系其门客所著，吕氏为杂家。

《吕氏春秋·重己》：“凡生之长也，顺之也。使生不顺者欲也。故圣人必先适欲。”道家言去欲、节欲、无欲、远欲，细审之，皆非所宜。吕氏言适欲，是可取的。《尽数》曰：“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。长也者，非短而积之也，毕其数也。毕数之务，在乎去害，何谓去害？大甘、大酸、大辛、大苦、大咸，五者充形则生害矣。大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神则生害矣。大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动静则生害矣。故凡养生莫若知本，知本则疾无由至矣。”又谓“凡食无强，厚味无以，烈味重酒，是以谓之疾首。食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。口必甘味，和精端容，将之以神气。百节虞欢，咸进受气。饮必小咽，端直无戾。”吕氏曰养生当知本，何谓本？总而言之，本者，即阴阳。生之本，本于阴阳。故吕氏首言“圣人察阴阳之宜”，分而言之即是：和五味，节情志，适寒温。大甘、大喜、大寒之所以为害，皆因其大，大犹过也，过其

中和之性，亢则为害。

其后，秦始皇崇尚道家，但经他培植的道术已变种为神仙方士之术。他相信人间确有不死之地，不死之人，不死之术，不死之药，可使人长生不老，毕生求之而未得。然而他在求长生不老的同时，却一意专制独裁，荒淫无道，嗜欲无度。因而他不但没有长生不死，也未能尽终其天年。始皇帝之死，是孔子所谓“寝处不时，饮食不节，劳逸无度，疾共杀之，死于非命。”以秦始皇之智、之力、之财，尚未得不死之术，不死之药，后人何能焉求？因此说，养生者为求长寿，只不过是“尽终其天年”而已。王充曰：“夫有始者必有终，有终者必有始。唯无终始者，乃长生不死。人之生，其犹冰也。水凝而为冰，气积而为人。冰极一冬而释，人竟百岁而死。人可令不死，冰可令不释乎？诸学仙术为不死之方，其必不成，犹不能使冰终不释乎？”（《论衡·道虚篇》）。可见《素问·上古天真论》所谓“饮食有节，起居有常，不妄作劳，”和“虚邪贼风，避之有时，”都是继承了孔子的思想和言论。“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来，”也是庄周“恬淡寂寞，虚无无为”学术思想的发展。《素问·四气调神大论》谓：“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养生之道也。”“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧早起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”此乃《老子》“人法地，地法天、天法道，道法自然”学术思想的进一步发展。

秦汉而后，养生家辈出，著述颇多。汉·王充的《论衡》，三国·嵇康的《嵇中散集》，晋·葛洪的《抱朴子内外篇》，隋·颜之推的《颜氏家训》，唐·欧阳询的《艺文类聚》，宋·李昉的《太平御览》，苏轼的《东坡养生集》，陈直的《养老奉亲书》，元·邹铉的《寿亲养老新书》，邱处机的《摄生消息论》，明·徐春甫的《老老余篇》，瞿祐的《居家宜忌》，万全的《养生四要》，清·曹庭栋的《老老恒言》，汪昂的《勿药元诠》等，皆为养生之举世名著，各有千秋，均有发挥，堪称后人养生之准绳。然而，考其大要，皆不外乎《素问·上古天真论》“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”以及《四气调神大论》所谓“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”等大旨。何以权衡？仍归原于“时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明”这几句寓意深奥的道理。

纵观历史，我国的养生保健源远流长，而自《黄帝内经》之后，即纳入了中医学的范围。《黄帝内经》集百家之长，运用中医学的理论和方法，开创了中医保健学的新篇章。虽然，中医保健学既寓有儒家仁、义、礼、智、信的伦理道德观，又涵有道家“天人合一”的宇宙观，但是，它是以阴阳学说为主导，以“治未病”思想贯串于始终的。

《孔子家语疏证·五仪解》谓：“哀公问孔子，智者寿乎？仁者寿乎？”孔子对此作了肯定的回答，仁者，智者均能多寿。孔子以“仁者寿，”阐述了道德修养与寿命的关系。孔子提倡的“仁”，除了政治内容之外，还包含了中华民族的传统美德，如孝、弟、忠、恕、

礼等。事父母以孝，事兄弟姊妹以爱，事国家和人民以忠，待人以宽，律己以礼，这是仁者处理社会关系和家庭关系的全部内容，也是仁者的道德规范。又“仁者，爱人。”爱人者，人恒爱之。一个既受家庭爱戴，又受社会爱戴的人，盖既无外困，亦无内忧，多心底坦然，志意舒畅。心平则神安，神安则康泰。“仁者寿”的理论对中医界影响很大。《素问·上古天真论》曰：“所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也”。《内经》的“德全不危，”与《家语》的“仁者寿，”以及《中庸》的“大德必得其寿”同义。智者多寿，说明有知识的人，讲卫生，懂修身，故能多寿。就现实而言，目前世界上各国人均寿命的增长，也是与科学文化水平的发展成正比例的。

道家是研究宇宙间万事万物规律的，故老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道家把天、地、人合为一体研究，是有其整体意义的。庄周更加进一步提出了“天地与我并生，而万物与我为一”（《齐物论》）的观点。世界观与人生观合而为一，是中国哲学的特征之一。中国古代人生哲学提倡修身养性，求得自己道德的完整，将个人复归于自然，它追求的是人与人、人与自然的统一和谐关系。即人与天地精神相往来，达到“天人合一”的目的。根据这种天人合一的理论，《素问·宝命全形论》提出：“天复地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。……夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”以此来认识人生，并论及自然对人的影响。《素问·四气调神大论》指出的春三月养生，夏三月养长，秋三月养收，冬三月养藏的养生法，正是在老庄学派的理论指导下发展起来的。善养生者切忌逆天道而行，当应顺乎自然。

二、中医保健学的理论基础、特点和方法

中医保健学是中医学学术体系中的一个重要组成部分，她的理论基础是中医的阴阳学说，并在此基础上不断发展。《素问·四气调神大论》：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则戕其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”阴阳是万物之根本，也是养生的根本，养生者当谐和四时阴阳，即春夏养阳，秋冬养阴。怎样来养呢？王冰曰：“春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴。滋苗者必固其根，伐下者必枯其上，故以斯调节，以顺其根。二气常存，盖由根固，百刻晓暮，食亦宜然。”人之起居、饮食、劳逸、衣着以及精神活动等，均应顺应四时，法于阴阳。

中医保健学的特点是预防为主。凡养生者在于求寿，凡求寿者皆畏不寿，不寿之因在病，不病可以增寿。病之因，内则喜怒哀乐伤神，外则风寒暑湿伤形，内外之间，或饮食伤胃，或劳役伤气，或房室伤精等。病可千万，然究其致病之因，不外此三。“欲伏所主，必先其所因。”是以养生者，当调七情以养神，和饮食以养形，节房事以养精，适劳逸以养气，适寒暑以避虚邪贼风。人有三宝，曰精、气、神。若夫精充、气足、神旺，又何病之有？正符合“圣人不治已病治未病”的经旨，对保健学具有积极意义。同时，养神、养精、养气又是最重要的三大养生保健方法。

养神法。神是人体生命活力和精神活动的总称。它包括神、魂、魄、意、志和思、虑、智等内容。《素问·灵兰秘典论》谓：“心者，君主之官，神明出焉。”神者心之主，心者人之主，主明则下安，主不明则下危。是以神安则心安，心安则人安。