

中医养生康复系列丛书

# 中医养生学

北京中医学院养生康复文献编委会



上海中医学院出版社

样 本 库

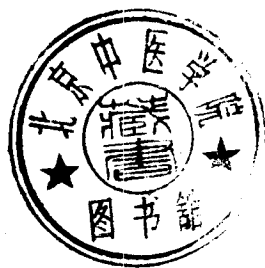
# 中 医 养 生 学

主 编 刘 占 文

编 写 刘 占 文 袁 立 人 张 湖 德

协 编 曹 蓓 刘 鸿 毅

审 订 董 建 华 谢 海 洲



上海中医学院出版社

1181442

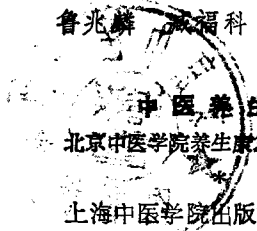


2251109  
中医养生康复文献编委会

主 编 翁维健  
副 主 编 鲁兆麟

(按姓氏笔划为序)

编 委 王迂仕 王 沛 卢长庆 田德禄  
孙呈祥 刘占文 李素卿 宋天彬  
何树槐 张湖德 翁维健 袁立人  
钱超尘 高景秀 梁淑满 黄云亮  
鲁兆麟 梁福科



中医养生学  
北京中医学院养生康复文献编委会  
上海中医学院出版社出版发行  
新华书店上海发行所经销  
常熟周行联营印刷厂印刷

\*

开本850×1168 1/32 印张15.250 字数383,000字  
1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷  
印数1—10,000

\*

ISBN7—81010—073—4/R·72

定价 5.80元

国内发行

## 董 序

健康与长寿，自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事。随着人们物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富，健康与长寿已经成为举世瞩目的重要问题。

如何确保人类的健康？怎样延长人类的寿命？二千多年来中医学已经积累了丰富的经验，并且在长期的实践中逐渐形成了独具一格的理论体系——中医养生学。它为中华民族的繁衍、昌盛，对延缓人类的衰老，延长人类的寿命，作出了卓越的不可磨灭的贡献，是祖国伟大医药学宝库中的一颗灿烂奇珠。

当前世界各国越来越多的人正在努力寻求最佳的保健长寿方法。《中医养生学》一书，既从理论上为他们提供了系统而又丰富多彩的摄生知识，又从实践上为大家提供了大量的形式多样而又行之有效的办法。所以我认为《中医养生学》的编辑出版，既有深远的历史意义，又有重要的现实意义，并且具有广泛的应用价值，是一本将受读者欢迎的好教材。

北京中医学院教授 董建华

1988.3.20

## 谢 序

养生,又称摄生。历史悠久,源远流长。从现有文献来看,在春秋战国时期,我们的祖先对摄生就有了较深刻的认识。在浩瀚的古代典籍中,蕴藏着丰富的养生内容,为我国人民的繁衍生息作出了重大的贡献,是我国古代文化宝库中一份灿烂的瑰宝。

《灵枢·本神篇》指出:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至,长生久视。”可见,中医养生的范围是很广泛的,中医养生学的内容丰富,方法具体。有顺四时,节阴阳,调精神、环境、起居、饮食,针灸,按摩,导引,气功,药饵,运动,音乐等。贯穿在衣、食、住、行各个方面。随着社会的进步和人们生活水平的提高,养生保健、延年益寿日益受到人们的高度关注,越来越显示出它的重要价值和无比的优越性。

北京中医学院养生康复教研室翁维健、刘占文、袁立人、张湖德等同志,收集了大量古今中外的养生文献、保健经验、现代的养生方法和科研成果,在参阅、研究大量的养生学古籍的基础上,按照中医的理论体系,搜集精华,博采众长,进行了较全面的综合归纳、整理、提高,写成了《中医养生学》一书。这将有助于培养专业人才,普及和推广养生知识和保健方法,对于推动我国预防保健医学事业的发展,提高人类健康水平,将起到开拓和促进作用。

中国中医研究院教授 谢海洲

1988.3.19 于广安门医院

## 编者的话

随着社会的进步、科学技术的发展和人民生活水平的普遍提高，当代医学正由“生物医学模式”向“生物、心理、社会医学模式”演进。医学科学研究的重点已开始从临床医学转向预防医学和康复医学。因此，单纯的医疗形式已落后于时代和人们的要求，代之而起的必然是一个预防保健、临床医疗和康复疗养的复合型医疗形式，这是医学发展和社会发展的必然结果。

健康长寿是人类的一大幸福，也是人生最可贵的财富。目前，如何增进人类健康、延年益寿，成了举世关注的重大问题。众所周知，西医虽然有效地解决了不少疾病给人类带来的痛苦，但对防病保健和很多慢性病却无良策，尤其是某些西药的副作用越来越大，且能引起更加难以医治的疾病。所以，近年来世界各国越来越多的人正努力寻求更佳的保健疗法。如利用自然界里的一些自然因素防病健身，进行气功保健、社会心理保健等，故天然医学、身心医学、社会医学相继兴起，并收到很好的效果。在这方面中医学正好弥补了现代生物医学的不足，具有明显的优势。养生保健在世界范围内尚属一门新兴学科，但传统的中医养生保健则有悠久的历史，我国劳动人民在生活和生产实践中，积累了大量的摄生经验，浩如烟海的古典医籍中蕴藏着丰富多彩的摄生知识和理论，言之有理，施之有法，行之有效。千百年来，为中华民族的繁衍昌盛作出了卓越贡献。国家教育委员会根据国内外形势发展的需要，经多次论证后把中医养生康复专业定为全国中医院校的正式专业。这说明进行系统挖掘、总结、整理、提高这门学科，对于培养专业人才，普及养生保健知识，推动我国预防保健事业的发展，促进人类

的身体健康,有着十分重要的意义。

鉴于此,我们查阅、研究了大量的古代养生文献,现代的保健资料、书籍及国内外现代科学的研究成果编写了《中医养生学》一书。力求做到古今结合,融会贯通。本书按照祖国医学的理论、观点、原则和方法,从中医养生学的发展渊源到现代的科研展望,从自然环境到衣食住行,从生活爱好到精神卫生,从运动保健到药饵防治等,比较全面地介绍了中医摄生的原则和方法。旨在使社会更多的人了解人类生命的发展规律和健康长寿之道,掌握健身方法,从而做到无病早防,有病早治,防患于未然,提高健康水平。

健康长寿是人们热烈追求的美好愿望,也是时代的需要,工作的需要,然而,它并非靠一朝一夕,一功一法的摄养就能实现。只有按照人类生命发展的客观规律,顺应自然,切实掌握养生具体方法,自幼开始,针对人体的各方面,采取多种健身措施,持之以恒地进行调摄,才能达到目的。

本书编写过程中得到不少专家的大力支持,承董建华教授、谢海洲教授审校与作序,又承林殷、梁蓓、李田等老师参加了一些具体工作,在此一并致谢。但由于时间仓促,书中缺点错误在所难免,诚恳希望读者及有关专家给予批评指正。

编 者

1988年3月

# 目 录

董序	1
谢序	2
编者的话	3
第一章 绪论	1
第一节 养生与养生学	2
第二节 中医养生学发展概况	3
第二章 生命	19
第一节 人以天地之气生，四时之法成	21
第二节 阴阳是生命之源	23
第三节 精气是生命的核心	24
第三章 生命的基础	27
第一节 精气神在生命中的作用	27
第二节 生命与五脏的关系	34
第三节 生命与经络的关系	37
第四章 中医体质学说	39
第一节 体质差异的形成原因	41
第二节 体质的分类	43
第三节 不同年龄阶段的体质特点	46



第五章 天年、衰老、长寿·····	60
第一节 天年·····	60
第二节 衰老·····	65
第三节 长寿·····	88
第六章 中医养生学的指导思想·····	92
第一节 中医养生学的整体观·····	92
第二节 中医养生学的恒动观·····	103
第三节 中医养生学的御病观·····	108
第四节 中医养生学的辩证观·····	112
第七章 精神养生·····	119
第一节 “形神合一”的生命观·····	119
第二节 情志变化对健康的影响·····	121
第三节 调养精神之道·····	129
第四节 调摄不良情绪的方法·····	142
第八章 四时养生·····	151
第一节 四时养生的意义和原则·····	151
第二节 春季养生·····	159
第三节 夏季养生·····	163
第四节 秋季养生·····	169
第五节 冬季养生·····	173
第九章 环境与养生·····	180
第一节 地理环境与健康·····	182
第二节 居住环境与健康·····	193

第三节	居室环境与健康 .....	203
第十章	起居调摄 .....	212
第一节	起居有常 .....	212
第二节	口腔保健与养生 .....	219
第三节	浴身保健 .....	228
第四节	衣着与养生 .....	255
第五节	健脑养生法 .....	260
第六节	颜面保健 .....	265
第七节	头发保健 .....	270
第八节	耳目鼻卫生保健 .....	276
第九节	手足卫生保健 .....	282
第十节	二便与养生 .....	286
第十一章	睡眠养生 .....	291
第一节	睡眠的意义 .....	291
第二节	睡眠的时间 .....	293
第三节	睡眠的方位 .....	296
第四节	睡眠的姿势 .....	298
第五节	睡眠与床铺 .....	300
第六节	睡眠与枕头 .....	302
第七节	睡眠与环境 .....	305
第八节	睡眠的禁忌 .....	308
第九节	睡眠与做梦 .....	310
第十节	失眠的防治 .....	313
第十二章	房事保健 .....	319
第一节	房事的生理意义 .....	319

第二节	节制房事的意义 .....	321
第三节	房事不节的危害 .....	323
第四节	节制房事的方法 .....	326
第五节	房事禁忌 .....	332
<b>第十三章</b>	<b>劳逸养生 .....</b>	<b>338</b>
第一节	劳逸养生的意义 .....	338
第二节	琴棋书画畅情抒志 .....	339
第三节	旅游漫步开阔胸怀 .....	351
第四节	花木鸟鱼怡养性情 .....	355
第五节	读书看报消遣娱乐 .....	358
<b>第十四章</b>	<b>劳动养生 .....</b>	<b>360</b>
<b>第十五章</b>	<b>气功保健 .....</b>	<b>364</b>
第一节	气功的概念及其特点 .....	364
第二节	气功的产生及其发展 .....	370
第三节	气功的门类及其锻炼方法 .....	374
第四节	炼功中应注意的问题 .....	382
第五节	对气的再认识 .....	385
<b>第十六章</b>	<b>运动养生 .....</b>	<b>388</b>
第一节	五禽戏 .....	390
第二节	太极拳 .....	395
第三节	八段锦 .....	407
第四节	易筋经 .....	413
第五节	散步 .....	417

第十七章	保健针、灸、按摩 .....	422
第一节	针刺养生 .....	423
第二节	保健灸法 .....	426
第三节	保健推拿按摩法 .....	430
第十八章	饮食养生 .....	435
第一节	食养的作用 .....	435
第二节	饮食调理原则 .....	438
第三节	进食保健 .....	444
第十九章	延年益寿药物 .....	448
第一节	进补原则 .....	449
第二节	益寿延年保健中药 .....	452
第三节	益寿延年中成药 .....	459
附：主要参考文献	.....	473

# 第 一 章

## 绪 论

祖国医学有着数千年的历史，它是我国古代劳动人民在长期生产、生活以及同疾病的斗争中所创立的，以后又经过历代医家不断实践、总结、充实、发展，从而形成了一个具有独特理论和风格的医学，为我们伟大民族的繁衍和发展作出了巨大贡献。在这个丰富的医学宝库中，中医养生学就是有待于我们挖掘的宝贵遗产之一。

中医养生学，历史源远流长，内容丰富翔实，经历代养生学家不断的补充、完善，形成了独具特色的理论和方法。养生学是中医学的重要组成部分，是祖国医学伟大宝库的一颗璀璨明珠，它对于延缓人的衰老、提高人的寿命，作出了卓越的贡献。

人最宝贵的东西是生命，它属于人们只有一次。因此，大家通常形容说，要象爱护眼睛一样的爱护生命。而要实现延年益寿的美好理想，就必须懂得养生。关于养生之道与健康长寿的关系，《素问·上古天真论》早就指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”从而指出了能否身体健康、益寿延年的关键，是在于人们是否能够懂得养生之道。上古时代的圣贤人由于掌握养生之道，年纪到了一百多岁，而形体、动作不显得衰老，但现在的一些人，因不注意养生，往往活不到五十岁，形体就衰老了。人不可能不死，但是可以通过后天调养，逐渐增强体质，提高康复力、抗衰老力，从而达到延年益寿的目的。

## 第一节 养生与养生学

在漫长的岁月里,人类与大自然进行着各种斗争,为了保护生命,繁衍后代,在劳动与生活的实践中,逐渐认识了生命活动的一些规律,学会了自身保健的一些方法,并互相传授。在古代,我们的祖先把这种保健延年的活动叫做“养生”,又称为养性、摄生、道生、卫生、保生等;而对于老年保健,则称为寿老、寿亲、养老、寿世等。总之,养生即是保养生命的意思。养生是否又等同于现代医学所说的保健呢?保健作为医学专用术语,是近代西医传入以后才有的,它是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健,就个体保健角度而言,两词的含义基本上是一致的。

作为一门学科,是要自成系统的,也就是要具备一套完整的理论,以及在这个理论指导下的实践知识。中医养生学是符合这个条件,可以称作一门“学科”的。因此,我们认为:中医养生学就是在中医理论指导下,具有中医特色的、研究人类生命规律,阐述增强体质、预防疾病,以达到延年益寿的理论和方法的学说。

中医养生学在中华民族传统文化的熏陶下,经过长期实践与经验积累,已形成了相对稳定的学科体系,并有相对独立的、丰富的理论与大量的、别具一格的手段。中医养生学的理论体系,是在阴阳五行、脏腑经络、气一元论、天人相应及整体恒动观等理论的指导下,提出的形神共养、协调阴阳、谨慎起居、和调脏腑、动静适宜、养气保精、气血通调、养正祛邪、综合调理、因人、因地、因时摄生诸原则。中医养生所采取的养生手段与方法更是丰富多彩、别有特色,诸如调摄精神,气功与导引,如内养功、站桩功、松静功、强壮功、快速诱导气功、行步功、八段锦、太极拳、易筋经、五禽

戏等、针灸、按摩、推拿及其他外治法,如拔火罐、割治、挑治、食养与食疗、食忌,顺应自然疗法,药养与药疗,日常养护与个体卫生等,这些中医养生方法,都具备简、便、廉、验的特色,不仅为我国人民所喜爱,还远传世界各地。

综上所述,中医养生学真正是一门方兴未艾、富有青春活力、有可能起到“普渡众生”、臻于长寿境界的学问,不仅医学院校的学生要学,而且人人都要学。时代在发展,时代在前进,在即将到来的以保健养生为主的二十一世纪,中医养生学应该成为人人的必修课。展望未来,我们深信中医养生学将会给人类的防病保健事业作出更大的贡献。

## 第二节 中医养生学发展概况

中医养生学的形成和发展经历了漫长的岁月,概要叙述中医养生学的发展及成就,了解中医养生学的学术渊源、特点和规律,对于中医养生学的研究、应用与发展,将是十分有益的。

### 一、中医养生学的起源

这主要指西周以前的一段漫长时期。远古时代,人类处于饥寒交迫之中,过着衣不蔽体、茹毛饮血的生活,是谈不上养生与长寿的。但由于火的发现,为人类的发展起了巨大的作用。从广义角度说,自从发现并应用了火,人类就开始了养生防病、益寿延年的实践活动。因为人类可以利用火来取暖、熟食以及进行医疗活动,如灸、焯、熨等,这对人类的健康无疑起了重要作用。古代的养生术,可以追溯到原始社会末期(尧时),当时人们已知道运用舞蹈的方法来预防关节病,如《吕氏春秋·适音》中说:“筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”据《神仙传》及《列仙传》记载,传说古代彭祖因养生有道,到商朝末年已活到767岁,一般称八百岁,这在战国

时期的文献《庄子》、《楚辞·天问》中均有记载。我国今存比较成熟的文字系统,最早的应推公元前十四世纪殷商时代的甲骨文了。在甲骨文上已有关于个人卫生方面的记载,如有表示洗脸的“沐”字,表示洗澡的“浴”字;有关于集体卫生(如大扫除称寇帚)的记载。据此可知,当时已经有了防病保健的思想萌芽。商朝的开国宰相伊尹也颇谙养生之道,据先秦诸子的著作中,提到伊尹是精于烹调技术的人。在《吕氏春秋·孝行览》中,也记载了他的食养食调之论,说:“时疾时除,去臊除膻,必以其胜,无失其理,调和之事,必以甘酸苦辛咸。”至周代,进入奴隶制社会以后,除疾病治疗外,对食物营养也十分重视,据《周礼·天官志》记载,当时宫廷中已有专门的营养医生,指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食问题,同时还结合时令、指导安排四季的饮食、管理配膳,提出饮食之宜忌等,可见古代对于食养、食疗极为重视。

## 二、早期的中医养生学理论

这主要指从春秋战国到秦汉这段历史时期。此时期是社会形态由奴隶制向封建制过渡、并初步形成大变革时期,从而使生产关系发生了巨大的变化。当时在学术界产生的著名学派就有“九流十派”之多。从而在学术思想方面出现了“百家争鸣”的局面。中医养生学也相应兴起,不论在理论上和练功方法上,都有许多精辟的论述,初步形成了中医养生学的理论体系。

(一) 一些思想家,包括道家、儒家,对于延长生命的探索

1. 道家养生说 他们一方面崇尚自然,提倡所谓“返朴归真”、“清静无为”的处世哲学,一方面又提倡养生,希望能够“长生久视”、“寿敝天地”。所有这些思想,促进了他们对生命来源的探索和卫生保健的讲求。

老子在《道德经》中说:“淡然无为、神气自满,以此将为不死药”,这里的淡然无为,即清静无为之意,是指人们的思想要安静,清闲,不要有过多的欲望,而这样做就能使神志健全,精神内守,益



寿延年。这里虽有消极的性质和神秘的色彩，但是其“静神”思想的合理部分却被历代的养生家所吸收，成为中医养生学的重要思想和原则之一。此外，老子还提出了静神的具体方法，即要人们“少私寡欲”、“甘其食、美其服、安其居、乐其俗”。庄子承老子之学，也提出了“虚静恬淡、寂寞无为”的主张，他以水为例，阐明了神之当静的道理，其曰：“水静犹明，而况精神”（《庄子·天道》），并认为静和无为，便能达到长寿的境界，如《庄子·天道》云：“静则无为，……无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣”。同时，老子、庄子也提到一些养生功法，如《庄子·刻意篇》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣”。这里包括两方面养生的方法：一是充分认识到吸纳新鲜空气，吐出废浊之气，才能维持生命，保健延年；二是提倡运动，可以加强新陈代谢，促进机体各方面的功能。

2. 儒家养生说 其养生论述，多与其所主张的修身、处世等伦理有关，但也从某一侧面，丰富了养生学。如孔子的“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，血气既衰，戒之在得”。孔子还提出要通过合理的生活方式来延长寿命，如《孔子家语》中说：“若夫智士之人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜夫”。另外，孔子对于饮食卫生提出了某些宜忌问题，他说：“食不厌精，脍不厌细，食馐而餲，鱼馁而肉败不食。色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食。”（《论语·乡党》）从而明确指出了食品要精细、烹调要得当，进餐要定时，以及变色、变味、腐败变质的食品都不宜食。这些饮食卫生要求，是减少疾病，增进健康的重要一环。西汉前期儒家大师董仲舒，将养生与中庸思想结合，强调养气和中和，他说：“循天之道，以养其身，中者，天地之所始终；和者，天地之所生成也。能以中和养其身者，其寿极命。”荀子认为居住环境与人类健康密切相关，为了“防邪僻而近中正”，他主张“居必择乡”（《荀子·劝学》）。