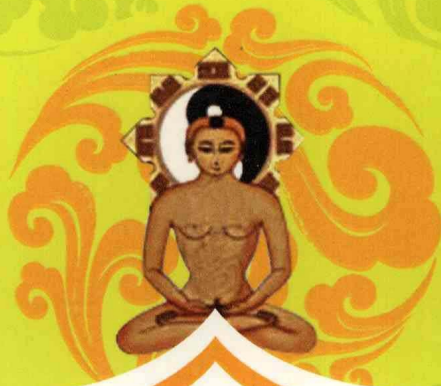


漫谈古今医典 细品岐黄之术



宋学菊◎编著

# 中医养生

受益一生

【健康长寿的养生之道】

拨开艰深晦涩的迷雾，将博大精深的中医精粹以通俗的笔调款款道出，  
让读者于云淡风轻之处乐闻中医之奇闻逸事，体味医典之绝伦精粹。  
快乐学中医，将智慧与快乐进行到底。



朝華出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

中医养生 受益一生：健康长寿的养生之道 / 宋学菊  
编著. —北京：朝华出版社，2009.4  
ISBN 978-7-5054-2068-7

I. 中… II. 宋… III. 养生（中医）—基本知识 IV.  
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 046941 号

## 中医养生 受益一生——健康长寿的养生之道

作 者 宋学菊

选题策划 杨 彬  
责任编辑 马 艳  
责任印制 张文东  
封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社  
地 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048  
订购电话 (010)68413840 68433213  
传 真 (010)88415258(发行部)  
联系版权 j-yn@163.com  
网 址 www.mgpublishers.com  
印 刷 三河市祥达印装厂  
经 销 全国新华书店  
开 本 830mm × 910mm 1/16 字 数 200 千字  
印 张 14  
版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷  
装 别 平  
书 号 ISBN 978-7-5054-2068-7  
定 价 29.80 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 前 言

中医养生学，是中华民族在长期的生活实践中，特别是和疾病作斗争以及抗衰老的实践中产生并发展起来的，并成为中医学的一个重要组成部分，而且是最具特色和优势的一个部分。我们知道，生、老、病、死本是人类（也是一切生物体）生命活动的自然规律，是不可抗拒的，然而健康长寿却是每个人的追求和愿望。人类通过长期实践、探索，逐步把握生、老、病、死发生、发展及其相互影响的客观规律，并以科学方法消除隐患，从而达到健康长寿，还是可以做到的。

中医养生学，是在中医理论指导下，研究人类生命规律，寻找增强生命活力、预防疾病的方法，同时是探索衰老的机理以及益寿延年的原则与理论的一门学科，其学说科学实用，是中国医药文化之精粹。传统的中医理论以养生为先，通过养生使人体保持或恢复健康。这是中医最具特色的一种方式，也是区别于其他医学的核心内容。

中医理论中所讲的养生，即保养生命，又称摄生、道生、保生等，是指通过自我调养的方法来保养生命，使得身心健康，延年益寿。中医养生以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，通过怡养心神、调摄情志、调剂生活等方法，从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。中医养生中最常用的就是食疗养生、经络养生与精神养生。

## 1. 食疗养生

食疗是中医药养生体系中的重要方法。不同体质的人要吃不同性质的食物，一可补充营养，二能调理体内的阴阳平衡，既强身健体又有利于疾病康复。比如说，心烦意乱的人可以吃莲心泻心火，血压高的人饮菊花茶可清肝火，肺燥干咳

的人吃百合可以滋养肺阴。

## 2. 经络养生

中国人数千年前就发现，有些人生病时身体会出现红色发烫的“线条”，而按摩这些“线条”可以治疗疾病。这些“线条”，其实就是经络线。经络是人体脏腑气血运行的通路，犹如宇宙中星球运转的有序轨道。我们通过刺激体表的经络或穴位，就能调理体内的脏腑系统。这就是中医养生治病的玄妙之处。

## 3. 精神养生

中医认为，人的情志即精神世界是非常重要的。精神的调养是养生的一个重要环节。避免不良精神刺激，提高自我心理调摄能力，是中医养生遵循的原则之一。《黄帝内经》中说：“志意和则精神专注，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”。“志意和”与人群中个体的气质、性别、年龄、经历、文化思想修养等密切相关。人们应善于自我心理调摄，消除不良刺激，保持良好心态。

上述的养生方法，在本书中都会给读者介绍。本书以中医理论为核心，按照从头到脚的编排顺序，从日常生活中的常见健康问题入手，详细地讲解了人体的每一个部位的养生与保健，并就一些常见病的预防与治疗从中医的角度进行讲解。

健康是福，养生是福道。希望每位读者都拥有一个健康的体魄，精力充沛地迎接每一天的新生活。

# 目录

## 第一篇 中医养生概述

中医养生是中国传统文化的瑰宝，养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意，而养生就是保养生命的意思。

◎中医养生的产生与发展 /2

◎中医养生的五大原则 /4

◎中医养生的传统方法 /6

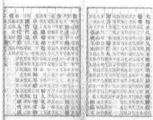
◎中医有关衰老的理论 /8

◎中医四季养生的理论 /12

◎走出中医养生的误区 /15


## 第二篇 头部的养生

头部的保健养生常常被忽视。头是我们人体最重要的组成部分，是人类的神经中枢、指挥中枢，是思想的智库、灵感的源泉。人头部的发际、面颊、眼、鼻、唇、耳等部位聚集有大量血管、神经、经络、穴位，故素有“诸阳之首”的称誉，它与人体的健康息息相关。因此，古人对头面的养生保健十分重视，并在实践中



目  
录





总结出了许多有益的养生保健经验。

- ◎头发的功能与养生保健 /20
- ◎头部穴位与保健功效 /23
- ◎头部疾病与中医保健 /25
- ◎失眠困扰与中医疗法 /27
- ◎中医对多梦的研究与治疗 /30

### 第三篇 五官的养生

五官的感觉对人的心理有重要影响,保持五官敏锐感觉对身体健康极为重要。通常情况下,人到了年老之后就会出现视力下降、听力下降、嗅觉和味觉减退、一般运动和感觉能力降低等现象。如果一个人在其年老的时候仍能够很好地保持这几种能力,一般都表示他的身体处在健康状态。因此,五官养生对于每一个人来说,是极其重要的一件事情。

- ◎五官为五脏之官 /34
- ◎眼睛疾病与中医保健 /36
- ◎鼻子疾病与中医保健 /38
- ◎口腔疾病与中医保健 /40
- ◎口唇疾病与中医保健 /43
- ◎舌头疾病与中医保健 /45
- ◎牙齿疾病与中医保健 /47
- ◎耳朵疾病与中医保健 /50



## 第四篇 咽喉与颈部的养生

咽喉是人的饮食与发声器官，而且还是呼吸系统的一个重要关口；人的颈部每日都在承载着头部的重量，若是休息保养不当也很容易使颈部出现问题，进而影响到我们的日常生活。因此，对于日常的保健与养生来说，咽喉与颈部是一个不容忽视的地方。

- ◎咽喉的地位及功能 / 54
- ◎咽喉的疾病与治疗 / 56
- ◎咽喉部位的日常保养 / 58
- ◎颈部的重要性与日常保健 / 61
- ◎颈椎病的成因与日常保养 / 63

## 第五篇 肩部、手臂及手部的养生

肩部、手臂与手部是人类日常生活中不可缺少的“好帮手”，无论工作还是生活，离了任何一者，都会给我们的日常生活造成诸多的不便，甚至无法正常地生活。由此可见肩部、手臂及手部对于我们的的重要性。因此，我们一定要注意它们三者的日常保健与养生。

- ◎肩部的保健与养生 / 68
- ◎手臂的保健与养生 / 71
- ◎手指疼痛与人体健康 / 73
- ◎手部形态与人体健康 / 75
- ◎指甲形态与人体健康 / 77







## 第六篇 五脏及胃、胆的养生

由于五脏通过心气、肝气等的作用来实现各种生理功能，如果五脏之气不足，就会造成各种生理功能低下。胃有受纳水谷的功能，被称为“水谷之海”、“仓廩之官”。胆主决断，为生气之首，只有胆气升发，其余各脏腑才能正常活动。因此，五脏及胃、胆的健康与否是养生的关键。

◎心脏养生 / 82

◎肝脏养生 / 85

◎脾脏养生 / 88

◎肺脏养生 / 90

◎肾脏养生 / 93

◎胃的养生 / 96

◎胆脏养生 / 98

## 第七篇 前胸、后背及腰部养生

女性前胸的乳房对于人类来说，意义重大，关系着两代人的健康，因此它的保健与养生不容忽视；而人的后背与腰部也同样需要我们每一个人的精心呵护，才能让我们拥有一个健康的体魄，因此，我们同样需要关注后背与腰部的养生问题。

◎乳房养生 / 104

◎后背保健 / 107

◎后背谨防风寒 / 109

◎腰痛的原因与保健 / 111

◎腰部的保健与养生 / 113

## 第八篇 腹部养生

人体的腹部主要包括消化系统的大肠小肠以及女性的子宫和卵巢等器官。保健专家指出，给腹部按摩，可以刺激腹部各器官分泌相应的激素，加强身体排毒，让肌体因此而变被动为主动地排除人体废物，也就是排泄出容易引起衰老和疾病的毒素，从而达到养生的目的。

◎腹部的保健与养生 / 118

◎肠道的保健与养生 / 120

◎肚脐的保健与养生 / 123

◎卵巢的保健与养生 / 126

◎子宫的保健与养生 / 129

## 第九篇 腿脚养生

有句俗话说：“竹从叶上枯，人从脚上老，天天千步走，药铺不用找。”这句话说明腿脚养生的重要性。换言之就是：人要想健康长寿，必须勤于动脚、动腿，要经常活动，使腿脚的经络畅通，这样才能真正达到强身健体和养生的目的。

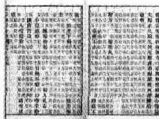
◎腿部的保健与养生 / 134

◎腿部肌肉的健美 / 136

◎足部按摩与保健 / 138

◎足部保暖的重要性 / 140

◎足部穴位与保健功效 / 143



目  
录



## 第十篇 人体脏器常见病症的预防与保健

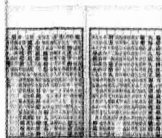
中医理论认为，人体的五脏六腑中，五脏的生理功能主要是生化和储藏精、气、血、津液和神，而六腑的功能是受纳和腐熟水谷，传化精华，排泄糟粕。五脏六腑虽各有其不同的功能，但它们的活动不是孤立存在的。它们之间相互联系，相互配合，共同维持人体正常的生命活动。如果人体的五脏六腑出了问题，恐怕与之接连相关的脏器，甚至整个机体都会表现出相应的病灶反映。因此，对于我们每一个人来说，脏器的问题绝对是不容忽视的。

- ◎心脏疾病的预防与保健 /148
- ◎肝脏疾病的预防与保健 /151
- ◎脾脏疾病的预防与保健 /154
- ◎肺部疾病的预防与保健 /156
- ◎肾脏疾病的预防与保健 /158
- ◎胃部疾病的预防与保健 /161
- ◎胆脏疾病的预防与保健 /163
- ◎膀胱炎症的预防与保健 /166
- ◎前列腺肥大症的预防与保健 /169

## 第十一篇 常见疾病的预防与保健

俗话说：“无病一身轻。”现实生活中，没有一个人愿意生病、打针、吃药，更没有一个人愿意遭受病痛折磨。无论是腰缠万贯的富翁，还是贫穷的乞丐，如果没有了健康，那么所拥有的或是所不曾拥有的都将没有任何意义。由此看来，对于任何一个人来说，健康才是最宝贵的财富。因此，在日常生活中，我们一定要注意常见疾病的预防与保健，让自己拥有一个健康的身体。

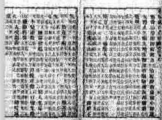
- ◎脱发症的预防与保健 /174
- ◎感冒的预防与保健 /176
- ◎偏头痛的预防与保健 /179
- ◎白内障的预防与保健 /181
- ◎口腔溃疡的预防与保健 /184
- ◎哮喘病的预防与保健 /187
- ◎消化不良的预防与保健 /189
- ◎便秘的预防与保健 /192
- ◎贫血症的预防与保健 /195
- ◎糖尿病的预防与保健 /197
- ◎肥胖症的预防与保健 /199
- ◎高血压的预防与保健 /203
- ◎癌症的预防与保健 /205



目

录





中医养生之道  
健康长寿的养生之道



## 中医养生的产生与发展

中医养生文化历史悠久，秦汉至隋唐的千余年间，堪称中国养生文化繁荣的鼎盛期。西汉初年开始，由于当时的最高统治者大多热衷于追求长生不老之术，从而在客观上促进了养生文化的兴盛。英国学者李约瑟曾说：“在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他民族所没有的。”医学有两个目标，一是治病，二是防病。目前的趋势，正由指向疾病的医学转向指向人的健康的医学。这正契合了中医养生的思想。

说到中医养生，不能不谈到老子和孔子，以这两个人物为代表，表现出了两种养生思想：老子是“清静无为”，“保养精气、顺乎自然、气功修炼”，是养生学的开创者；以孔子为代表的儒家养生思想是“天行健，君子以自强不息”。这两种思想形成了一个静动结合的思维方式，贯穿在中医养生学发展过程中。“仁者寿”、“智者寿”、“欲而不贪”是儒家在养生道德理念上的重要思想。

在西汉产生的众多养生著作中，最令世人瞩目的要算《黄帝内经》。该书汇集了先秦时期的各种养生观点，并且首次专门从医学角度探讨了养生问题。《黄帝内经》涉及的养生原则主要有两条：一是调摄精神与形体，努力提高机体防病抗衰老能力；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。此外，《黄帝内经》还记载了许多具体的养生术，都具有实用养生价值。以上种种理论和实践均在中国养生文化史上产生过极大影响。后世的各种养生著作，多数是在《黄帝内经》的基础上发展、完善起来的。

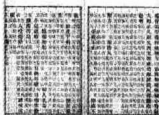
传统养生理论，是以“天人相应”、“形神合一”的整体观念为出发点，去认识人体生命活动及其与自然、社会的关系，特别强调人与自然环境及社会环境的协调，讲究体内气化升降，以及心理与生理的协调一致。它通过阴阳形气学说、脏

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、空间的移动和自然气候的改变而进行调整。《黄帝内经》有一段话：“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。”主要指要掌握自然规律，根据天地阴阳法则调和各种方式，有节制、有规律地安排饮食和起居。其中的一个重要的观点是“形与神俱”，也就是一个人要做到形神统一，形神结合。有“形的运动”而无“神的调和”，不算完整。

马王堆出土的《养生图》中已经出现了吐纳、导引等养生方法。汉代华佗根据五种动物的形态动作，创立了“五禽戏”，“一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。”尤为可贵的是，华佗还身体力行，长年坚持“五禽戏”锻炼，以至“年且百岁而犹有壮容”。后来演变为太极拳一类的健身方法。魏晋南北朝时，养生家与医学家结合。许多人既是医生又将道家思想贯穿于医学之中。唐代名医孙思邈的《千金方》中也讲了很多养生理论。

明清时期，中医养生学上也有重大的发展。第一，藏象学说与养生理论结合，以张景岳、赵献可（明末著名医家）为代表，强调了脾胃、肾与命门对生命的主宰作用，并将此与养生理论相结合，认为养生重在命门，而其实质是养真阳、元气。医家们还明确了五脏（心、肝、脾、肺、肾）调养的法则，认为养生最终的落脚点都不离脏腑。第二，综合调养法的全面开发。养生学的调养方法呈现出多元化的特点，如：与以往不同，张景岳将“养形”置于养生首要任务，认为善养生者必先治形保精；李时珍等医家大力倡导药饵与饮食养生法；动静结合的养生法在理论与方法上进一步得到确定，尤以武术健身普及甚广。第三，老年养生保健的再度兴盛。继宋代老年养生学确立之后，又出现了多部老年养生专著。

总之，中医养生学的历史源远流长，其在探索衰老的原因和延年益寿方法的道路上，积累了宝贵的经验，留下了丰富的遗产。从先秦时代的《黄帝内经》，汉唐时期的《论衡》、《抱朴子·内篇》、《养生论》、《千金要方》至宋金元的《养老



奉亲书》、《饮膳正要》和明清的《保养论》、《遵生八笺》等书中，都反映了我国古代养生学走过的艰难历程和取得的辉煌成就。

## 中医养生的五大原则

中医养生文化在其历史长河中，逐渐形成了一套独具特色的思想原则，这些原则充分体现出了中国传统文化的背景。在养生思想的指导下，前人在养生实践基础上确立了一系列的养生原则，在中医养生活中必须掌握和遵循的一些基本法则。遵循这些基本原则，对于养生目的的实现有重要的指导意义。

### 1. 未病先防、未老先养的未病思想

中医学的养生防老方法以预防疾病、保健益寿为目的。如起居调摄方面，《黄帝内经》强调“风雨寒暑”等“虚邪贼风”要“避之有时”；饮食卫生方面，张仲景《伤寒杂病论》中强调预防食物中毒；孙思邈在其著作中记载了用动物肝脏来预防夜盲症、用羊的甲状腺和海带预防地方性甲状腺肿；《黄帝内经》还提倡用针灸来预防疾病、养生益寿。

### 2. 天人相应，形神合一

中国传统哲学十分强调自然界是一个普遍联系着的整体，提出天人相应、天人感应等思想。认为天地万物不是孤立存在的，它们之间都是相互影响、相互作用、相互联系、相互依存的。在中医养生文化中，也体现出了这种原则。

另外，形神合一的理论原则是中医心理学的重要基础原则。神的概念内涵是一元的，即为“生命之主”，但其外延是广泛的，既包括有心理方面的，也包括有生理方面的。因此这一概念本身，就体现了中医心理学的心理生理统一观。神与形是生命不可缺少的两个方面，从本源上说，神生于形、神依附于形；但从作用上说，神又是形的主宰。神与形的对立，是生命运动的基本矛盾；神与形的统一，

是生命存在的基本特征。神与形的对立统一，便形成了人体生命这一有机统一的整体。形神合一论的具体内容，为中医心理学的心理生理统一观奠定了坚实的理论基础。它长期以来有效地指导着中医的临床实践，并为现代科学进一步阐明生命的本质，以及疾病发生的规律，提供了若干宝贵的线索。

### 3. 注意阴阳的平衡

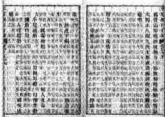
中医理论认为，世间万事万物的运动都是阴阳运动，人体生命活动也是阴阳的运动。由于阴阳的运动，因此我们就需要维护人体的阴阳平衡。阴阳平衡是健康的根本。然而，阴阳本身又是动态的，不是固定不变的，所以很容易被打破。外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）、七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）内扰以及人体的不断老化，都会加速人体的阴阳失衡。阴阳失衡是百病之源，换句话说，疾病是由于阴阳失去平衡引起的。治病如打仗，打仗要讲究方法。中医治病其目的就在于通过调节人体的阴阳使其达到平衡状态。治疗疾病也围绕调整阴阳来进行，目的是恢复阴阳平衡协调，帮助人体找到新的相对平衡点，从而使其恢复健康。

### 4. 动静结合的养生理念


中医养生也重视健身运动，因为长期坚持运动锻炼，是人体维持健康、增强体质、永葆青春的秘诀。我国1800多年前的著名外科学家华佗，就自创“五禽戏”作为健身运动。他的学生吴曾如法锻炼，坚持不懈，活到90多岁，仍耳不聋，目不瞑，齿牙完坚。说明长期的运动使人体的肌肉、骨骼得到锻炼，使生理、心理得到调节，气血畅通，阴阳协调，就可起到祛病延年的作用。中医养生在强调动的同时，并不忽视静的一面，主张动静结合。《一览延龄》中说：“动中思静，静中思动，皆人之情也。更如静中亦动现书，动中亦静垂钓，无论动静，总归于自然。心情开旷，则谓之养生……最静之人，食后亦直散步，以舒调气血。好动之人，亦宜静坐片时，以凝形神。”所以延寿不但需要动，而且也需要静。动中求静，静中求动，动静结合是科学、合理的健康长寿之道。

### 5. 养生方法中的辨证观

中医养生理论突出辨证施治。辨别各种症状，分析致病原因、性质和发展趋势，结合具体情况来确定疾病性质，全面制定治疗原则，整体地施行治疗方法，叫







辨证施治。中医养生强调因时、因地、因人而异，强调养生保健要根据时令、地域和个人的体质、性别、年龄的不同，而制订相应的方法。人是自然界的一部分，与自然界有着密切的联系，人必须认识自然、顺应自然、适应自然，同时根据个体的阴阳盛衰情况进行调摄，才能健康长寿。这充分体现了中医的原则性和灵活性，中医将这种原则概括为“知常达变”。

## 中医养生的传统方法

日常调理，生活有节，讲究生活规律，注意对日常生活如饮食、起居、睡眠、劳动及精神等方面的调养，对延缓衰老有着重要作用。中医学在长期实践中形成了一整套行之有效的养生方法，如精神养生法、睡眠养生法、饮食养生法、起居养生法、四时养生法等。现具体分析如下：

### 1. 精神养生法

精神养生法是指通过净化人的精神世界，自动清除贪欲，改变自己的不良性格，纠正错误的认知过程，调节情绪，使自己的心态平和、乐观、开朗、豁达，以达到健康长寿的目的。精神养生法相当于现代医学的心理卫生保健法。精神养生包括神志养生和情志养生两个方面的内容：

★神志养生法。传统医学中所称的“神志”，主要指人的精神、意识及思维活动。神志养生法，是指通过内心世界的自我调节，排除贪念，保持心态平和，使之健康长寿的方法。

★情志养生法。传统医学所称的“情志”，指人对外界客观事物的刺激所作出的情绪方面的反应，中医将其概括为七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。情志养生法，主要是指通过自己对外界客观环境或事物情绪反映的自我调节和转变自己错误的思维方式，将心情调节到最佳状态，使人体能够健康长寿的方法。