



 新编中医临床学科丛书
总主编 秦国政

中医养生学

主编 秦竹 何渝煦



 科学出版社

新编中医临床学科丛书

总主编 秦国政

中医养生学

主编 秦竹 何渝煦

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是“新编中医临床学科丛书”之一，旨在突出中医养生特色，提高中医养生学的教学、科研和应用水平。全书分为理论篇、方法篇和应用篇三部分。理论篇从中医养生学的概述、发展简史、基本观念等养生基本理论方面展开介绍；方法篇从情志养生、饮食养生、起居养生、体质养生、运动养生、针推养生、娱乐养生、环境养生、房事养生、浴身养生、方药养生等十一类养生方法方面介绍中医养生基础知识；应用篇内容为养生实践指导，主要包括不同时令的养生、不同人群的养生、不同部位的养生等。

本书通俗易懂，实用性强，适合基层医生、中医药专业本科生、研究生以及广大中医养生爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中医养生学 / 秦竹, 何渝煦主编. — 北京: 科学出版社, 2018.3

(新编中医临床学科丛书 / 秦国政主编)

ISBN 978-7-03-056564-8

I. ①中… II. ①秦…②何… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第027476号

责任编辑: 刘思渺 鲍 燕 曹丽英 / 责任校对: 张凤琴

责任印制: 张欣秀 / 封面设计: 北京图阅盛世文化传媒有限公司

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京建宏印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年3月第 一 版 开本: 720 × 1000 B5

2018年3月第一次印刷 印张: 21 1/4

字数: 429 000

定价: 69.80元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

新编中医临床学科丛书

总编委会

总主编 秦国政

副总主编 彭江云 刘红英 叶建州 李琦
包可 温伟波 赵荣

编委 (按姓氏笔画排序)

万启南	王琦	王春林	王家兰
韦袞政	叶建州	包可	吉勤
毕怀梅	刘红英	刘学兰	刘清泉
刘楚玉	汤小虎	李仝	李晓
李琦	李世辉	李兆福	李军祥
李丽琼	李斯文	杨恩品	肖泓
何平	何渝煦	余泽云	宋凤丽
张春和	张春艳	张耀圣	陈小宁
陈乔林	陈润花	苗晓玲	林忆平
林亚明	欧阳晓勇	周靖	周家璇
孟捷	赵淳	赵永康	姜丽娟
宫毅	秦竹	秦国政	袁卓珺
夏惠明	钱锐	唐镇江	黄虹
康宁	彭江云	童晓云	熊磊

总编秘书 刘红英 张春和 李兆福 钱锐
袁卓珺 童晓云 王海月

中医养生学

编委会

主 编 秦 竹 何渝煦
副主编 王 臻 籍 莉 郑世晗
编 委 (按姓氏笔画排序)

王 伟	王 臻	王海洋	尹 波
艾元飘	冯 苾	兰一天	刘 舒
关媛媛	李丽红	杨 隽	吴 强
吴礼龙	何渝煦	张 琨	张凌凤
郑世晗	柳 尧	段 荔	秦 竹
秦 越	凌 娴	郭拯妮	覃 丝
舒义雄	籍 莉		

总前言

随着疾病谱的不断变化和医学知识及实践经验的不断积累与增加，医学分科越来越细，专科研究越来越精深。当人类对各类疾病发病学的认知和诊断治疗掌握了一定的规律时，便逐步地将其分门别类来加以研究。人类对疾病的知识掌握得越多，分科也就越细。这不仅是医疗实践和临床医学专科建设的需要，也是医学分科发展之必然。就中医学的发展而言，早期对疾病的治疗是不分科的。从我国周代将中医学分为食医、疾医、疡医等科后，中医学的分科代有发展，目前已经形成科别较全的中医临床体系，如内、外、妇、儿、眼、耳、口、鼻、正骨、皮肤等科，为不同疾病的患者提供了专科诊治方案，诸多学者也对各科疾病进行专门研究，传世之著甚丰。

为顺应中医学分科发展形势的需要和民众对中医诊疗的不同需求，国家中医药管理局于 2009 年组织专家委员会认真研究后公布了中医药学科建设规划指导目录，该目录将中医药学分为中医基础医学、中医临床医学、针灸推拿学、中药学、民族医学、中西医结合共 6 个一级学科，其中的中医临床医学共设有中医内科学、中医外科学、中医骨伤科学、中医妇科学、中医男科学、中医儿科学、中医眼科学、中医耳鼻咽喉科学、中医急诊学、中医养生学、中医康复学、中医老年医学、中医护理学、中医全科医学共 14 个二级学科，同时在以上学科外还设有中医络病学、中医药信息学、中医药工程学、中医心理学、中医传染病学、中医预防医学、中医文化化学等 7 个二级培育学科。在以上二级学科中，又将中医内科学分为中医心病学、中医肝胆病学、中医脾胃病学、中医肺病学、中医肾病学、中医脑病学、中医瘰病学、中医内分泌病学、中医肿瘤病学、中医血液病学 10 个三级学科，在中医外科学下又设有中医皮肤病学、中医肛肠病学、中医疮疡病学 3 个三级学科。一级学科针灸推拿学分为针灸学、推拿学 2 个二级学科。自该学科目录公布后，国家组织在全国范围内开展了重点学科建设工作并取得了良好成效，但至今尚未见有以该目录为基础编著的系列丛书。

为系统总结各类疾病的研究成果和诊疗经验,加强中医专科建设,提高中医专科学术水平和临床诊疗能力,以云南省中医医院暨云南中医学院第一附属医院专家为主,并邀请北京中医药大学东直门医院和北京中医药大学第三附属医院、北京市中医医院、江苏省中医医院等医院的专家参与,共同编写了这套《新编中医临床学科丛书》。丛书以国家中医药管理局公布的“中医药学科建设规划指导目录”为基础,以中医临床医学二级、三级学科名称为体系,稍做调整后确定编写分册的目录。虽然针灸学、推拿学和中医传染病学在学科目录中分别分属于针灸推拿学一级学科和二级培育学科,但这三个专科均是目前中医医疗机构常设的临床专科,因此也列入本丛书编写目录一并编写。本丛书计有中医心病学、中医肝胆病学、中医脾胃病学、中医肺病学、中医肾病学、中医脑病学、中医风湿病学、中医内分泌代谢病学、中医肿瘤病学、中医血液病学、中医皮肤病学、中医肛肠病学、中医疮疡病学、中医骨伤科学、中医妇科学、中医男科学、中医儿科学、中医眼科学、中医耳鼻咽喉科学、中医急诊学、中医养生学、中医康复学、中医老年病学、中医临床护理学、中医全科医学、中医传染病学、针灸学、推拿学共 28 个分册。

丛书各分册分总论和各论进行编写。原则上总论部分包括学科概念与研究范畴、学科学术发展源流、现代研究进展、对脏腑生理的认识、病因病机、诊法与检查、辨病与辨证、治则与治法、药物与方剂、保健与护理等内容;各论部分包括各科常见证候和疾病论治的内容,常见疾病论治从概念、病因病机、辨病、类病辨别、中医论治、西医治疗、预防调护、疗效判定标准等方面加以介绍。中医养生学、中医康复学、中医全科医学、中医传染病学、针灸学、推拿学等分册,则按专科特点与规律进行编写。丛书的编写,强调学术性和临床适用性并举、突出中医特色的同时兼顾西医内容,以期更好地适用于初、中级中医临床、教学工作者和在校中医类专业本科生、研究生。

由于本丛书的编写与出版是首次尝试,为保证质量,编委会成员作了很大努力,有的书稿从编写初稿到分册主编、学术秘书、总主编审稿等环节,反复修改达 15 次。尽管如此,不足之处在所难免,诚望读者提出宝贵修改建议,以便再版时予以修正和提高。

本丛书从策划选题到编写、出版,得到了科学出版社中医药分社社长曹丽英博士和分社各位责任编辑的指导,得到各位编委的大力支持,在此一并表示衷心的感谢!

秦国政

2017年3月于昆明

前言

中医养生学历史悠久、源远流长，是我国传统医学和中华民族优秀文化的重要组成部分。中国人民从数千年的生活实践中积累了丰富的经验，创立了具有独特理论体系及多样技术方法的养生方法，为中国人民的保健事业和中华民族的繁衍昌盛做出了杰出的贡献。当今社会健康问题日益引起世界关注，国务院办公厅印发的《中医药健康服务发展规划（2015~2020年）》明确指出促进中医药健康服务发展的重要任务之一是要“大力发展中医养生保健服务”。国家中医药管理局也明确提出“治未病”的医疗指导原则。为落实全国卫生与健康大会精神，适应《“健康中国2030”规划纲要》及《中华人民共和国中医药法》新政策指导下的中医药人才培养需求，我们组织编写了新编中医临床学科丛书之《中医养生学》一书。

中医养生学是在中医理论指导下，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养生保健的实用科学。本书内容包括理论篇、方法篇和应用篇。理论篇内容为中医养生学的概述、特点、地位、发展简史和基本观念；方法篇内容为中医养生学基础，主要包括情志养生、饮食养生、起居养生、体质养生、运动养生、针推养生、娱乐养生、环境养生、房事养生、浴身养生、方药养生等十一类养生方法；应用篇内容为养生实践指导，主要包括不同时令的养生、不同人群的养生、不同部位的养生方法。

编写本书时，本着完整实用、简便廉效、利于推广的原则，在保持中医养生学理论系统性和完整性的基础上，结合新时代人民群众的生活特点，加入了一些最新的研究成果，以规范和满足现代人民对养生的认识及需求。本书适合基层医生，中医药专业本科生、研究生，以及广大中医养生爱好者阅读。为进一步提高本教材的编写质量，有利于教学和阅读，我们殷切希望广大师生及读者为本书提出宝贵意见，以便不断修正与完善。

本书编委会

2017年9月

总前言
前言

上篇·理论

第一章 中医养生学概述.....	2
第一节 中医养生学的概念	2
第二节 中医养生学的特点	3
第三节 中医养生学的地位	4
第二章 中医养生学发展简史.....	6
第一节 起源期	6
第二节 奠基期	7
第三节 形成期	13
第四节 充实期	16
第五节 发展期	18
第六节 鼎盛期	25
第七节 弘扬期	35
第三章 中医养生的基本观念.....	40
第一节 天人相应的养生观	40
第二节 形神合一的养生观	43
第三节 动静互涵的运动观	45
第四节 协调平衡的调养观	46
第五节 正气为本的预防观	48
第六节 三因制宜的辨证观	50

中篇·方法

第四章 情志养生.....	56
第一节 情志养生涵义	56

第二节	情志养生原则	56
第三节	情志养生作用	58
第四节	情志养生具体方法	62
第五章	饮食养生	75
第一节	饮食养生涵义	75
第二节	饮食养生原则	75
第三节	饮食养生作用	80
第四节	饮食养生具体方法	81
第六章	起居养生	99
第一节	起居养生涵义	99
第二节	起居养生原则	99
第三节	起居养生作用	103
第四节	起居养生具体方法	104
第七章	体质养生	118
第一节	体质与体质学说	118
第二节	体质的分类	119
第三节	九种体质的特点及养生	120
第八章	运动养生	130
第一节	运动养生涵义	130
第二节	运动养生原则	130
第三节	运动养生作用	133
第四节	运动养生具体方法	134
第九章	针推养生	151
第一节	针推养生涵义	151
第二节	针推养生原则	151
第三节	针推养生作用	153
第四节	针推养生具体方法	154
第十章	娱乐养生	172
第一节	娱乐养生涵义	172
第二节	娱乐养生原则	172
第三节	娱乐养生作用	174
第四节	娱乐养生具体方法	175
第十一章	环境养生	193
第一节	环境养生涵义	193
第二节	环境养生原则	193
第三节	环境养生作用	197
第四节	环境养生具体方法	199

第十二章 房事养生	214
第一节 房事养生涵义	214
第二节 房事养生原则	214
第三节 房事养生作用	218
第四节 房事养生具体方法	220
第十三章 浴身养生	234
第一节 浴身养生涵义	234
第二节 浴身养生原则	234
第三节 浴身养生作用	239
第四节 浴身养生具体方法	245
第十四章 方药养生	253
第一节 方药养生涵义	253
第二节 方药养生原则	253
第三节 方药养生作用	255
第四节 中药养生具体方法	257

下篇·应用

第十五章 不同时令的养生	266
第一节 春三月养生	266
第二节 夏三月养生	271
第三节 秋三月养生	276
第四节 冬三月养生	280
第十六章 不同人群的养生	286
第一节 年龄施养	286
第二节 性别施养	295
第三节 职业施养	304
第十七章 不同部位的养生	307
第一节 脏腑保养	307
第二节 头面保养	313
第三节 颈肩保养	318
第四节 胸背保养	320
第五节 腰腹保养	321
第六节 四肢部位保养	323
参考文献	328

在文学史上占有重要地位。但在中国文学史上，它却是一个被长期忽视的领域。直到20世纪80年代，随着文学研究的深入，人们才开始重新审视这一领域。本书旨在探讨这一领域的历史与现状，以及它在整个文学史上的地位。

第一章

中国文学史

上篇·理论

文学理论是研究文学创作和接受过程中所遵循的规律和原则的学科。它不仅探讨文学的本质和特征，还研究文学与社会、文化、心理等方面的关系。在中国文学史上，文学理论的发展经历了漫长的过程。从古代的《文心雕龙》到近现代的文学理论，都体现了中国文学理论的独特性和发展性。本书将系统地介绍中国文学理论的发展脉络，以及其在当代文学研究中的重要性。

第一章

中医养生学概述

第一节 中医养生学的概念

“养生”一词最早见于《庄子》内篇。养，有保养、调养之意；生，即人的生命。所以，养生就是根据生命发展的客观规律，通过养精神、调饮食等适当的防护措施来保养身体，从而预防疾病发生，增进人体健康，最终达到延年益寿，提升生命质量的目的。养生也称之为摄生、道生、卫生、保生等。

中医养生学是中医学的重要组成部分，是指导人们保健活动的一门实用科学，历史悠久，源远流长，博大精深。它以中医基础理论为指导，在遵循人体生命活动变化客观规律的前提下，探索“养生之道”，以达到颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。

中医养生学集结了我国历代人民养生的智慧和经验，是众多医家和各学派的结晶，它的形成和发展与数千年光辉灿烂的传统文化密切相关。从各个学派来看，医家、儒家、道家、佛家等均对中医养生学说在神、形、食、药、住等方面进行了阐述，形成医家养生、儒家养生、道家养生、释家养生和武术家养生等多种养生学术流派，多角度地发扬养生学术理论，极大地丰富了中医养生学的内容，为中医养生学的发展做出了不可磨灭的贡献。各家养生学说各有千秋又各有弊端，所存在的价值与影响也不尽相同，将各家养生学说融合起来，能够比较全面地反映出中国传统养生学的价值。《黄帝内经》（以下简称《内经》）奠定了中医理论的基础，是中国历史上第一部中医理论经典，也是一部养生宝典。它提出了整体观念、天人相应、阴阳五行、形神合一等基本理论，随着历代养生专著专篇的不断积累和长期理论升华和实践验证，中医养生学吸取各学派之精华，最终形成了养形调神、平衡阴阳、养正却邪、“三因”制宜、动静适度、和调脏腑、起居有常等养生基本法则，具体包括神养、药养、食养、气养、房事养生等方面。通过调摄日常的饮食起居，调养精神与情志，配合调补方药、补益饮食，同时结合针灸、按摩、气功、导引等方法达到养生目的，从而逐渐形成了一门独具特色的中医分支学科。中国养生学是中华

民族优秀文化的重要组成部分，也是中华医药文化宝库中的一颗璀璨的明珠，它在促进人类健康事业的发展中，必将越来越显示出它的独特魅力。

第二节 中医养生学的特点

中医养生学作为一门多领域学科的综合，其中涉及现代科学中的预防医学、心理学、行为医学、地理医学、医学保健、天文学、气象学、社会医学等多学科知识。中医养生学以其博大精深的理论和丰富多样的养生之道而闻名。它的形成和发展与中华民族数千年璀璨的传统文化密切相关。它经历了实践的考验，从实践中得出经验，进行分析、归纳、总结，得出理论，归纳出方法，再次回到实践中去验证，如此循环往复，使中医养生理论不断地丰富、发展，进而形成一门具有独特的东方色彩和民族风格独立的学科。中医养生学的发展与中华民族的传统的发展息息相关，现略述其概要。

一、整体动态

中医养生理论从整体观念出发，重视人体本身的统一和完整性，强调人体生命活动及其与自然界、社会环境的协调性，讲究人体心理与生理的一致性，运用脏腑经络理论、阴阳五行学说来揭示和阐述人体生老病死的规律。“精”、“气”、“神”作为人体三宝、养生保健的核心，以“天人相应”、“形神合一”为基础，所以中医养生提出养生之道应该“法于阴阳，和于术数”、“起居有常，不妄作劳”。也就是说人们应该顺应自然变化的规律，随着四时气候的改变，时间、空间的移易来调整其日常生命活动，最终能够“形与神俱，终其天年，度百岁乃去”。

二、和谐适度

“和谐适度”是中医养生学的另一个显著的特征，即体内保持阴阳平衡，保其冲和，守其中正，则可健康长寿。所以中医养生重视中和节度，既无太过亦无不及。例如，在情绪保健上，要求不卑不亢，不偏不倚，中和适度。又如，动静结合，饮食有节，起居有常，不妄劳作，如此即可达到“阴平阳秘，精神乃治”，有益于健康长寿。如晋代陶弘景所言：“能中和者必久寿。”养生的关键即在于在遵循自然及生命过程的客观规律的前提下，和谐适度，且注意调节。

三、综合实用

“三因”制宜是中医治病的一大重要法则，所谓“三因”则包括因人、因时、因

地，即在考虑疾病的发生发展及治疗的过程中，需要结合患者的自身情况、当时的地理、气候环境等方面综合考虑。养生保健也是如此。中医养生强调综合、辩证的调摄。例如，按年龄阶段、体质情况进行适宜的运动养生；按四时节气，进行四时养生；重视环境与健康长寿的关系，注意环境养生等。又如在运用传统健身术（如太极拳、太极剑等）时，可配合导引、按摩、药膳等养生法，从而取得扶正祛邪、补偏救弊、增强体质、益寿延年等功效。要想达到健康长寿的目的，需要将多种调养方式予以结合，从人体的各个方面进行综合性调摄，这非一朝一夕、一功一法便可以完成，必须循序渐进，持之以恒，长期调养。

四、广泛适用

养生保健是人体生命活动中一个极为重要的组成部分，它贯穿于人的生、长、壮、老、病的各个过程中。人们未病之时、患病之际及病愈之后均包含在养生的范围内。不仅如此，由于人们在体质、性别、地域等方面均存在较大差异，故而他们的养生措施也不尽相同。因此，中医养生学的适应范围是非常广泛的。人们应提高对养生的重视，加强学习，不断提高自身养生保健意识，把养生保健活动贯穿于一生当中的任何阶段。

第三节 中医养生学的地位

中医养生学着重研究和指导常人的日常保健问题，其思维方式与现代科学技术发展的思维方式是不谋而合的。中医认为“正气存内邪不可干”，即如果人体内正气充足，则病邪就不能对人体造成伤害。强身以防病、“治未病”是中医养生的基本思想。同时，中医养生学还十分重视心理因素对健康的影响，它把人类、社会和环境紧密联系在一起，从多方面、多角度地理解和对待人体的健康和疾病。随着社会不断地发展进步，医学模式已由简单的“生物-医学模式”扩大为综合的“生物-心理-社会-医学模式”，其内涵也从治疗扩大到预防，从生理扩大到心理，从个体扩大到群体，从医院扩大到社会。医护人员目前最主要的任务就是控制和降低慢性病发病率。由此可知，中医养生学将在我国、乃至全世界的人类防病保健事业中占有越来越重要的地位。

中医养生学的基本任务概括起来主要有以下三个方面：①减少疾病，提高生存质量；②减缓衰老，延长寿命，颐享天年；③发掘整理，普遍提高。

由于客观的历史环境，导致中医养生学理论并没有完整化和系统化，呈现出博大精深而又各家争鸣的局面。因此，要想使其得到进一步发展，需要运用现代科学技术成果，使其内容更加理论、系统、完整和科学化。此外，还需深入民间收集散

在的宝贵养生经验与方法，进行归纳、整理并不断升华提高。在今后的养生实践中，我们不仅要继承这些宝贵的经验和方法，还需要运用科学与方法，不断完善、充实和发展中医养生学，使其在今后人类防病保健事业中做出更大的贡献。

(柳尧 刘舒 艾元飘)

第二章

中医养生学发展简史

第一节 起源期

中国作为历史悠久的四大文明古国之一，从群居的猿人开始，已经经过了接近两百万年的漫长历程。纵观历史，人类社会发展的第一阶段是原始社会，到中国历史上第一个奴隶制的王朝——夏朝正式建立之前，大致可分为原始人群、母系氏族公社、父系氏族公社等几个社会阶段。“物竞天择，适者生存”是这一历史时期的真实写照，我们的祖先为了在恶劣的自然环境中谋求生存，坚持不懈地与大自然进行艰苦卓绝的斗争。在这一过程中，逐渐地对自然界有了认识 and 了解，并通过自己的劳动与智慧去创造各式各样的条件来适应自然环境，比如说：学会通过制造简单的工具去捕猎动物、采集果实；选择有利的居住地形、构建巢穴以躲避风寒、逃避野兽；能够将火种保存下来用以照明、制作熟食和防寒取暖等，从而维系了个体的生存并带动全体氏族成员的发展。

《礼含文嘉》中说：“燧人氏钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽”，说明火的发现与应用是人类进化的一大标志。考古学家根据周口店遗址发现的一系列证据推断，约在五十万年以前，猿人开始利用火种生活，人们逐渐告别茹毛饮血的饮食方式、养成食用熟食的生活习惯。加热可以消灭食物中大部分的致病菌，而且熟食更加容易消化，所以机体能够从食物中获取更多的营养物质，同时也减少了许多疾病尤其是胃肠道疾病的发生。冬季天气寒冷，火的使用能够有效地驱散寒冷、温暖身体，故有“古者民不知衣服，夏多积薪，冬则炆之”（《庄子·盗跖》）之说。不仅如此，在对火使用的漫长探索过程中，我们的祖先还发现能够用火进行灸、熨、焯等来缓解和消除身体的不适感，以达到防治疾病、养生保健等目的。因此在人类的生存与不断进化中，火种的应用具有深远的意义。

在原始社会时期，为了满足基本的生存需求，部落、族群在选择居住地带时必须“观其流泉”、“度其隰原”（《诗经·大雅·公刘》）。由于河谷地区有肥沃的土壤，充足的水源，丰富的食物，所以人们通常会选择聚居于河谷地带。由此说明在这一