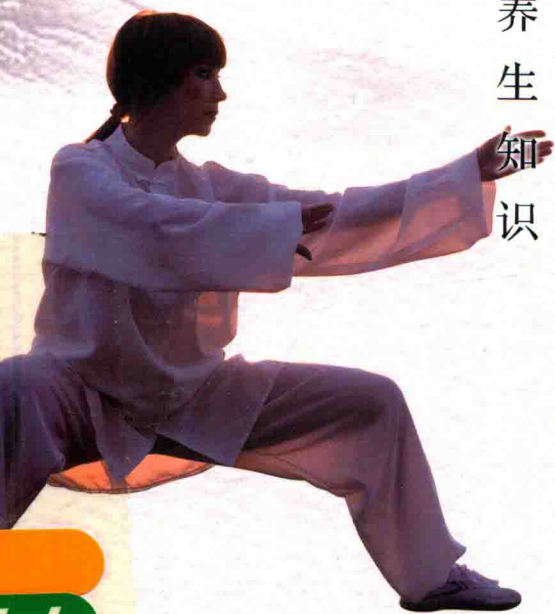


一草一木见中医

中医中药中国行组委会  
组织编写



中医药基本养生知识

学  
养  
生

中医教你



中医中药中国行  
中医药健康养生文化科普读本

李灿东 主编

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

中医中药中国行·中医药健康养生文化科普读本

# 中医教你学养生

——中医药基本养生知识

主 编 李灿东



中国中医药出版社

· 北 京 ·

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

中医教你学养生：中医药基本养生知识 / 李灿东主编. —北京：  
中国中医药出版社，2018.7

( 中医中药中国行 · 中医药健康养生文化科普读本 )

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5038 - 2

I . ①中… II . ①李… III . ①养生 ( 中医 ) — 普及读物  
IV . ① R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 125577 号

---

**中国中医药出版社出版**

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 8 字数 193 千字

2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5038 - 2

定价 39.80 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

**社长热线 010-64405720**

**购书热线 010-89535836**

**维权打假 010-64405753**

**微信服务号 zgzyycbs**

**微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>**

**官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>**

**天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>**

如有印装质量问题请与本社出版部联系 ( 010-64405510 )

版权专有 侵权必究

# 《中医教你学养生》

编委会

主 编 李灿东

副主编 林雪娟

编 委 (按姓氏笔画排序)

李书楠 李思汉 陈启亮 翁 慧 雷黄伟

## 序言

在远古时代，中华先贤尝百草，观天地，法自然，创造了中医药。在其漫长的传播过程中，逐渐汇聚众人智慧，孕育了璀璨夺目的中医药文化，千百年来，默默守护着中华民族的健康，抵御了无数次病魔入侵，陪伴中华文明，一路坎坷，绵延至今。作为优秀的中华儿女，应当继承先贤绝学，继续弘扬中医药文化，使其为人类健康事业做出贡献，如此，实乃国家之福、世界之幸。

随着时光流逝，世界进入了21世纪，现代医学科技飞速发展，为人类健康做出了巨大贡献，古老的中医“似乎”显得有些落伍了。曾几何时，有人认为“中医不够科学，应该淘汰”。可是，随着历史的发展，现代医学的局限性也日渐显露：分科过细，不顾全局，导致“头痛医头，脚痛医脚”；滥用抗生素，导致细菌、病毒疯狂进化，药物效果越来越差；药物毒副作用较大，导致各种后遗症；对慢性病和一些疑难杂症疗效较差；医疗费用越来越高；新生疾病越来越多……

此时，一些有识之士开始关注中医，希望在中医宝库中找到对抗病魔的智慧。古老的中医没有让人们失望，其独树一帜的疗效被越来越多的人所青睐，逐渐走上世界舞台，展现出蓬勃的生命力，且已成为中国对外文化交流的重要名片。

但是，学习中医之难非常人所能想象，非心思颖悟、天性淡泊、文蕴深厚、毅力坚韧者不可。古有“不为良相，则为良医”的说法，宰相当然难做，可中医亦难做！学中医，先要熟读经典，谙熟药性，洞察经络，广阅病患，潜心钻研，然后方可有得，但步步艰难，绝非轻易可成。

所以，良医难得，庸医误人之事也时有发生。在这个信息爆炸的时代，到处充斥着真假难辨的医疗信息，作为普通人，虽不能悬壶济世，救人疾苦，但应该了解一些最起码的中医药知识，学会调养自己和家人的身体，能处理一些简单、常见的疾病，懂得预防、缓解一些常见病和慢性病，不被居心不良的人轻易欺骗。在这种形势下，中医药知识的科学普及工作就显得意义深远、时不我待。

如今，由中医中药中国行组委会领头编撰的《中医中药中国行·中医药健康养生文化科普读本》系列丛书面世，汇聚中医药行业精英，广搜博采，精心编撰，易学易用，简便廉验，力求展示中医药文化精髓，为增进大众健康、弘扬中医药事业略尽绵薄之力，诚可谓善事善行、利国利民。

文以载道，可教化民心，移风易俗，切不可轻视。初见此书，感触良深，故欣为之序！

首届“国医大师”

首都国医名师

中国中医科学院主任医师

北京中医药大学名誉教授

褚志正

2018年6月

# 前言

中国养生文化博大精深，源远流长，在发展过程中融合了自然科学、人文科学和社会科学等诸多因素，以独特的理论体系为基础，以丰富的临床经验为特点，在世界传统养生文化中举世无双，为中华民族的繁衍昌盛和保健事业做出了巨大的贡献。

本书是《中医中药中国行·中医药健康养生文化科普读本》第一册，旨在向大众普及中医药养生的基本知识。第一章告诉大家中医药基本知识，包括阴阳五行、五脏六腑、气血津液、经络、健康状况、病因病机等，第二章介绍中医养生思想和养生原则，第三至第六章分别从体质养生、时辰养生、节气养生、运动养生的角度介绍中医养生知识、要点与方法。本书还针对当前社会关心的中医养生的热点、难点问题给予解答。

本书力求集科学性与实用性于一体，内容全面丰富，语言通俗易懂，贯穿了“道法自然”的哲学思想，所介绍的中医养生理念立足于满足百姓对健康认知的需求，介绍的养生方法以自助为主，操作简单。本书既可以作为百姓养生保健的科普读物，也可供中医学习者、养生爱好者、健康管理师参考学习。

本书的编辑出版得到了福建中医药大学国医博士团队和中国中

医药出版社的大力支持，在此表示感谢！同时也向所引用的参考书籍、文献的各位作者表示感谢！

《中医教你学养生》编委会

2018年6月1日



## 第一章 中医药基本知识 /1

阴阳五行 /2

阴阳 /2

五行 /6

五脏六腑 /11

五脏 /11

六腑 /16

气血津液 /17

气 /18

血 /18

津液 /19

经络 /20

经络的含义 /20

经络系统 /21

经络的生理功能 /23

健康状态 /25

健康状态的分类 /25

健康状态表征 /27

健康状态要素 /27

健康状态辨识 /29

中医学病因病机 /30

病因 /31

发病 /32

病机 /33

## 第二章 中医养生基本理念 /45

中医养生思想 /48

天人相应 /48

形神合一 /51

动静互涵 /56

正气为本 /59

中医养生原则 /62

协调脏腑，以平为期 /62

畅通经络，调息养气 /63

清静养神，节欲保精 /65

综合调养，持之以恒 /66

### 第三章 体质养生 /69

#### 平和体质 /71

平和体质的定义及特征表现 /71

平和体质的调理方法 /71

#### 气虚体质 /73

气虚体质的定义及特征表现 /73

气虚体质的调理方法 /73

#### 阳虚体质 /77

阳虚体质的定义及特征表现 /77

阳虚体质的调理方法 /77

#### 阴虚体质 /82

阴虚体质的定义及特征表现 /82

阴虚体质的调理方法 /82

#### 痰湿体质 /87

痰湿体质的定义及特征表现 /87

痰湿体质的调理方法 /87

#### 湿热体质 /94

湿热体质定义及表现特征 /94

湿热体质的调理方法 /94

#### 血瘀体质 /98

血瘀体质的定义及表现特征 /98

血瘀体质的调理方法 /98

#### 气郁体质 /103

气郁体质的定义及表现特征 /103

气郁体质的调理方法 /103

特禀体质 /107

特禀体质的定义及表现特征 /107

特禀体质的调理方法 /108

## 第四章 时辰养生 /111

时辰养生概要 /112

时辰的概念 /112

时辰与健康状态相关 /112

时辰与脏腑经络 /113

时辰养生要点 /115

子时养生要点 /115

丑时养生要点 /118

寅时养生要点 /121

卯时养生要点 /124

辰时养生要点 /126

巳时养生要点 /128

午时养生要点 /131

未时养生要点 /134

申时养生要点 /136

酉时养生要点 /140

戌时养生要点 /143

亥时养生要点 /146

## 第五章 节气养生 /149

概述 /150

二十四节气 /150

节气养生 /151

节气养生各论 /152

立春节气养生 /152

雨水节气养生 /155

惊蛰节气养生 /157

春分节气养生 /158

清明节气养生 /160

谷雨节气养生 /162

立夏节气养生 /163

小满节气养生 /165

芒种节气养生 /166

夏至节气养生 /167

小暑节气养生 /169

大暑节气养生 /170

立秋节气养生 /171

处暑节气养生 /172

白露节气养生 /174

秋分节气养生 /175

寒露节气养生 /177

霜降节气养生 /178

立冬节气养生 /179

小雪节气养生 /181

大雪节气养生 /182

冬至节气养生 /184

小寒节气养生 /185

大寒节气养生 /187

## 第六章 中医运动养生 /189

认识中医运动养生 /190

中医运动养生的起源与发展 /190

中医运动养生的原则 /191

中医运动养生方法 /194

太极拳 /194

八段锦 /215

五禽戏 /220

易筋经 /229

六字诀 /236

中医的“微运动” /240

## 参考书目 /241



## 第一章 中医药基本知识

中医学是在中国古代唯物论和辩证法思想的影响和指导下，通过长期的医疗实践，不断积累，反复总结而逐渐形成的具有独特风格的传统医学科学，是中国人民长期同疾病做斗争的极为丰富的经验总结，具有数千年的悠久历史，是中国传统文化的重要组成部分。它历史地凝结和反映了中华民族在特定发展阶段的观念形态，蕴含着中华传统文化的丰富内涵，为中华民族的繁衍昌盛和保健事业做出了巨大贡献，是中国和世界科学史上一颗罕见的明珠。

中医药基本知识包括阴阳五行、脏腑、气血津液、经络、健康状态、病因病机等。



## 阴阳五行

阴阳五行学说是我国古代朴素的辩证唯物哲学思想。古代医学家借用阴阳五行学说来解释人体生理现象、病理变化，指导临床的诊断和防治，并用以总结医学知识和临床经验，这就逐渐形成了以阴阳五行学说为基础的祖国医学理论体系。



### 阴阳

#### 1. 阴阳的概念

阴阳是对自然界相互关联的某些事物或现象对立双方的概括。阴和阳，既可以代表两个相互对立的事物或势力，如水和火；又可以代表和用以分析同一事物内部所存在的相互对立的两个方面，如腹和背。

一般来说，阳代表事物具有动的、活跃的、刚强的等属性的一面，例如，动、刚强、活跃、兴奋、积极、光亮、无形的、机能的、上升的、外露的、轻的、热的、增长等。阴代表事物具有静的、不活跃、柔和等属性的另一面，例如，静、柔和、不活跃、抑制、消极、晦暗、有形的、物质的、下降的、在内的、重的、冷的、减少等。





## 2. 阴阳的相互关系

阴阳的相互关系是指阴阳之间存在的对立、互根、消长和转化的关系。

### (1) 阴阳对立

阴阳是说明事物的两种属性，是自然界相互联系的事物和现象对立双方的概括。如天为阳、地为阴；白天为阳、黑夜为阴；上为阳、下为阴；热为阳、寒为阴；阳电与阴电等。诸如此类，说明了不论何种事物，都是有其对立面存在于宇宙间的。但是，事物的阴阳属性不是绝对的，而是相对的，必须根据互相比较的条件而定。就人体而言体表为阳，内脏为阴；就内脏而言，六腑属阳，五脏为阴；就五脏而言，心肺在上属阳、肝肾在下属阴；就肾而言，肾所藏之“精”为阴，肾的“命门之火”属阳。由此可见，事物的阴阳属性是相对的。

### (2) 阴阳互根

阳依附于阴，阴依附于阳，在它们之间，存在着相互滋生、相互依存的关系，即任何阳的一面或阴的一面，都不能离开另一面而单独存在。以自然界来说，外为阳、内为阴；上为阳，下为阴，白天为阳、黑夜为阴。如果没有上、外、白天，也就无法说明下、内、黑夜。以人体生理来说，功能活动属阳，营养物质（津液、精血等）属阴。各种营养物质是功能活动的物质基础，有了足够的营养物质，功能活动就表现得旺盛。从另一方面来说，营养物质的来源，又是依靠内脏的功能活动而吸取的。

### (3) 阴阳消长

阴阳消长指阴阳双方在对立互根的基础上永恒地运动变化着，不断出现“阴消阳长”与“阳消阴长”的现象，这是一切事物运动发展和变化的过程。例如，四季气候变化，从冬至春夏，由寒逐渐