

主 编：赵国新 卓健 胡声春
副主编：王斌 王洪 唐衍平
周燕 陈立新



中
医

养
生
康
复

ZHONG
YI YANG
SHENG
KANG FU

江西高校出版社

书 名：中医养生康复
主 编：赵国新 卓健 胡西春
出 版：江西高校出版社（南昌市洪都北大道二号）
发 行：各地新华书店
经 销：各地新华书店
排 版：江铃印务总汇
装 订：江铃印务总汇
印 刷：南昌市青云谱印刷厂
开 本：850×1168mm 1/32
印 张：18.625
字 数：500千
印 数：1500册
版 次：1997年1月第1版第1次印刷
定 价：29.50元

ISBN7-81033-674-6
R·33

邮政编码：330046 电话：(0791)8512093、8519894

（江西高校图书凡属印刷、装订错误，请随时向承印厂调换）

编写说明

体育保健康复专业、是为适应当代医学模式的转变和我国社会发展的需要而建立的新专业,是体育科学与医学科学结合的边缘学科。本专业培养以体育技术、现代医学及中国传统医学知识相结合而从事保健康复工作的专门人才。依据体育保健康复专业培养目标,作为专业主干课之一而开设《中医养生康复学》。

本书是北京体育师范学院与南昌职业技术师范学院为办好新专业和培养更多的保健康复专门人材,协作合编的第二本新教材。在多年教学实践的基础上,遵照专业性、实用性、科学性与系统性,并借鉴相关院校的资料进行编写的。

当今,人人企慕驻颜不老、体魄康健、寿享遐龄,这种美好的心愿是可以实现的,因为中医药学在养生、寿老、祛疾、增龄方面,既有系统的理论知识,又积累了丰富的养生、康复实践经验,可使人们更多的了解、掌握抗衰、防老和康复方面的知识与方法,几千年来,中医药学为中华民族的繁衍昌盛作出了重要贡献。我们衷心祝愿青年人努力学习、勤奋工作,珍重身体;祝愿中年人健康地步入金秋,事业有成;祝愿老年人历经沧桑人不老,老树春来犹着花,发挥余热,再造辉煌。因此,本书不仅是一本教材,也是保健康复工作者的参考书以及广大读者生活必读之书。

由于编者水平所限,若有不妥之处,诚望广大读者指教,提出宝贵意见,以便修改,臻于完善。

本书由北京体育师范学院赵国新教授、南昌职业技术学院师范学院卓健教授、江西中医学院胡声春副教授、副主任医师任主编；王斌、王洪、唐衍平、周燕、陈立新任副主编。参加本书编写的作者：第一章：赵国新、唐衍平；第二章：卓健、胡声春；第三章：陈佑学、陈立新；第四章：戴昕；第五章：戴昕、唐衍平；第六章：赵军；第七章：戴昕、唐衍平；第八章：戴昕；第九章：陈佑学；第十章：赵军；第十一章：戴昕；第十二章：戴昕；第十三章：姚远；第十四章：史清钊；第十五章：史清钊；第十六章：戴昕；第十七章：戴昕；第十八章：姚远；第十九章：戴昕；第廿十章：姚远、唐衍平；第廿一章：王洪；第廿二章：王洪；第廿三章：周燕；第廿四章：王斌；第廿五章：陈立新；第廿六章：周燕；第廿七章：唐衍平；

在编写过程中得到南昌职业技术师范学院院长李以镛教授、副院长包忠恂教授及该学院科研处和袁春华、游唯春、李玉保、何金莲等同志的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

编 者

一九九六年十一月

目 录

上篇 中医养生康复基础理论

第一章 中医养生学概论

- 第一节 中医养生学的概念和学科范畴 (2)
- 第二节 中医养生学历史沿革 (3)
- 第三节 中医养生学的性质和特点 (28)
- 第四节 中医养生学的现代研究及在世界医学中的影响 (30)
- 第五节 中医养生学的基本理论 (34)
- 第六节 中医养生原则 (43)

第二章 中医康复学概论

- 第一节 中医康复学的概念、研究对象 (49)
- 第二节 中医康复理论的形成与发展 (50)
- 第三节 中医康复的基本观点 (53)
- 第四节 中医康复基本步骤 (56)
- 第五节 中医康复的禁忌 (69)

第三章 人类生命的自然规律

- 第一节 生命的规律 (72)
- 第二节 人类的寿命 (75)
- 第三节 衰老的机制 (79)

中篇 中医养生

第四章 饮食调理养生法

- 第一节 饮食调理的作用 (85)
- 第二节 饮食调养的原则 (86)
- 第三节 进食要点 (89)
- 第四节 食后养生 (91)

第五章 生活起居养生法

- 第一节 起居有常..... (92)
- 第二节 劳逸适度..... (94)
- 第三节 排便保健..... (96)
- 第四节 衣着合度..... (97)

第六章 睡眠养生法

- 第一节 睡眠的生理..... (99)
- 第二节 睡眠的时间、姿势与方位..... (101)
- 第三节 睡眠的质量..... (104)
- 第四节 睡眠与寝具..... (106)
- 第五节 睡眠环境与禁忌..... (108)
- 第六节 预防失眠..... (110)

第七章 环境养生法

- 第一节 养生环境的基本概念和分类..... (113)
- 第二节 居住环境与健康..... (114)
- 第三节 室内环境与健康..... (116)
- 第四节 自然环境与健康..... (119)

第八章 情志调摄养生法

- 第一节 情志变化..... (122)
- 第二节 调神养生..... (125)
- 第三节 调摄情绪..... (129)

第九章 房事调谐养生法

- 第一节 房事养生教育的重要意义..... (133)
- 第二节 性生理和性心理..... (134)
- 第三节 节制房事的意义和方法..... (137)
- 第四节 房事养生的原则..... (139)
- 第五节 强肾保健功法..... (140)
- 第六节 房事禁忌..... (141)

第十章 运动养生法

- 第一节 传统健身运动的养生机理、特点与原则 (145)
- 第二节 传统健身运动养生类别与形式 (148)
- 第三节 五禽戏保健法 (149)
- 第四节 八段锦保健法 (151)
- 第五节 易筋经保健法 (153)
- 第六节 太极拳保健法 (154)
- 第七节 气功保健法 (157)

第十一章 浴身养生法

- 第一节 矿泉浴 (161)
- 第二节 冷水浴 (166)
- 第三节 蒸气浴 (167)
- 第四节 药汤浴 (168)
- 第五节 其他浴身养生法 (169)

第十二章 娱乐养生法

- 第一节 娱乐养生的概念和意义 (173)
- 第二节 娱乐养生的方法 (174)

第十三章 药物调理养生法

- 第一节 药物养生应用原则 (179)
- 第二节 养生药物举例 (180)
- 第三节 养生药物配伍及养生方的组方原则 (197)
- 第四节 养生方举例 (200)

第十四章 针灸养生法

- 第一节 针灸养生机理 (239)
- 第二节 针刺保健 (241)
- 第三节 保健灸法 (243)

第十五章 按摩养生法

- 第一节 按摩养生机理 (246)
- 第二节 按摩养生法 (247)

第十六章 因人养生法

- 第一节 少儿保健 (251)
- 第二节 青少年保健 (256)
- 第三节 中年保健 (258)
- 第四节 老年保健 (260)
- 第五节 妇女保健 (263)

第十七章 分部养生法

- 第一节 口腔保健 (271)
- 第二节 眼睛保健 (274)
- 第三节 鼻的保健 (276)
- 第四节 耳的保健 (277)
- 第五节 容颜保健 (279)
- 第六节 头发保健 (281)
- 第七节 形体保健 (284)
- 第八节 五脏保健 (291)

第十八章 体质养生法

- 第一节 中医体质学说 (299)
- 第二节 体质差异及分类 (301)
- 第三节 临床常见的几种非健康体质的养生 (303)

第十九章 四时养生法

- 第一节 四时养生的原则 (310)
- 第二节 春季养生 (311)
- 第三节 夏季养生 (314)
- 第四节 秋季养生 (316)
- 第五节 冬季养生 (317)

第二十章 药膳养生法

- 第一节 药膳学的概念与发展概况 (320)
- 第二节 药膳学的特点与分类 (325)
- 第三节 药膳的药物炮制 (330)

第四节 药膳的烹调方法及实例	(335)
第五节 辨证施膳举例	(359)

下篇 中医康复

第二十一章 常用康复方法

第一节 精神康复法	(397)
第二节 饮食康复法	(407)
第三节 体育康复法	(425)
第四节 自然环境康复法	(432)
第五节 针灸推拿康复法	(439)
第六节 药物康复法	(446)

第二十二章 中医康复护理

第一节 中医康复护理特点	(452)
第二节 中医康复护理的基本内容	(455)

第二十三章 伤残诸证

第一节 截瘫	(463)
第二节 脑外伤后遗症	(466)
第三节 烧烫伤后遗症	(469)
第四节 骨折	(473)
第五节 伤筋	(477)
第六节 腰痛	(479)

第二十四章 病残诸证

第一节 面瘫	(483)
第二节 偏瘫	(486)
第三节 痹证	(490)
第四节 痿证	(494)
第五节 失语	(497)
第六节 聋哑	(500)
第七节 颈椎病	(503)
第八节 青盲	(508)

第二十五章 老年病

- 第一节 心肌梗塞 (511)
- 第二节 高血压病 (515)
- 第三节 低血压病 (519)
- 第四节 慢性阻塞性肺疾患 (522)
- 第五节 糖尿病 (527)
- 第六节 尿失禁 (532)
- 第七节 老年性骨质疏松症 (535)
- 第八节 肥胖症 (539)
- 第九节 震颤麻痹综合症 (544)
- 第十节 老年性痴呆 (548)

第二十六章 热病瘥后诸证

- 第一节 咳嗽 (552)
- 第二节 低热 (554)
- 第三节 食少 (556)
- 第四节 多汗 (558)
- 第五节 不寐 (560)
- 第六节 惊悸 (563)
- 第七节 浮肿 (566)
- 第八节 便秘 (568)
- 第九节 泄泻 (571)
- 第十节 头晕头痛 (573)

第二十七章 其它病症

- 第一节 慢性肝炎 (577)
- 第二节 慢性肾炎 (580)
- 第三节 肺结核 (582)

上篇

中医养生康复基础理论

第一章 中医养生学概论

养生之道,自古以来,中国人民极为重视。养生之术,古人于无病时用于强身防病,病时用于辅助治疗,病后用于康复。至于强壮筋骨,轻身不老,延年益寿,更为世人之所求。在漫漫的历史长河中,人们在生活实践的基础上,在养生寿老、祛疾增龄方面,积累了极其丰富的经验,创立了既有完整的理论体系和诸多养生方法与手段,又有中华民族特色的中医养生学,是中医药学的一个重要组成部分。其历史悠久,源远流长。在浩如烟海的中医古典医籍及文献资料中,蕴藏着丰富多彩的养生理论知识与诸多流派的养生大法。中医养生学为中国人民的保健事业和中华民族的繁衍昌盛作出了应有的贡献。

第一节 中医养生学的概念和学科范畴

养生,是根据生命发展规律,采取能够保养身体,减少疾病,增进健康,延年益寿为目的,采用多种保健方法而进行自我调摄的保健活动。

养生一词,最早见于《庄子》内篇,原是广义的。《吕氏春秋·节丧》说:“知生也者,不以害生,养生之谓也”。养生又称摄生(河上公注《老子·五十》说:“摄,养也”)、道生、保生、卫生、养性、厚生等。

所谓养,即保养、调养、培养、补养、护养之意;所谓生,是生命、生存、生长之意。养生即保养生命。通过养精神,调饮食,练形体,慎房事,适寒温等方法为主要手段,以推迟衰老,延年益寿为目的,运用多种保健方法所进行的综合性的强身益寿活动。属于中医学特有的概念。它是以自我调摄为其特点的。

中医养生学是在中医理论指导下,探索和研究人类生命规律、衰老机制,阐述颐养身心、增强体质、预防疾病,延年益寿的理论和方法,并指导人们进行保健活动的一门具有中医特色的实用学科。

自古以来,人们把养生理论和方法,叫做“养生之道。”如《素问·上古天真论》说:“上古之人,其知道者,祛于阴阳,和于术数,食欲有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神具,而尽终其天年,度百岁乃去。”此处之“道”,即指养生之道。能否健康长寿,不仅在于能否懂得养生之道,而更为重要的是能否把养生之道应用、贯彻于日常生活中去。

历代养生家,由于各自的实践与体会的不同,他们的养生之道,在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面,各有侧重和专长。从学术流派来看,有道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武术家养生之分。在中华民族传统文化熏陶下,经过长期实践与经验的积累,不仅有丰富的理论,而且拥有相对独立、别具一格的手段与方法,他们从不同角度阐述了养生理论与方法,形成了相对稳定的学科体系,丰富了养生学的内容。

中医养生学是在阴阳五行、经络脏腑、气一元论、天人相应及整体恒动观等理论指导下,吸取了各学派之精华,提出了一系列养生原则,如形神共养、协调阴阳、顺应自然,饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲葆精、益气调息、动静适宜等,使养生保健活动有章可循,有法可依。而且传统的健身养生术,其种类繁多,诸如在动功中有太极拳、易筋经、八段锦、五禽戏等;在静功中有意气功、内养功、放松功、强壮功、真气运行法等;动静结合功有形神桩、空劲功等;在饮食养生中强调食养、食节、食忌、食禁等;药物保健则注意药养、药忌、药禁等;此外,还有针灸、按摩、拔火罐等,简便易行,效果显著。总之,不论何种养生方法,只要持之以恒,都可以收到健身防病,益寿延年之效。

养生学科的研究对象,主要是健康人体,因此属于第一医学范畴。其中,侧重于老年养生的内容,又别称为“寿老”“寿世”“养老”“寿星”等。中医养生学是保证人们不受致病因素的侵袭,并使机体各种功能活动正常的科学,起到保护人体健康的作用。诸多养生方法,言之有理,施之有法,行之有效,不仅深受中国人民喜爱,而且在世界各地,倍受欢迎,为全人类的卫生保健事业作出了一定的贡献。

第二节 中医养生学历史沿革

中医养生学,源远流长,经历代养生家、医家及广大劳动人民在防病保健的实践过程中,不断充实、完善和发展了摄生保健,逐步形成既有完整的理论体系和系统的养生方法的中医养生学。对中华民族的繁衍和卫生保健事业做出了卓越贡献。中医养生学的历史沿革可分为以下几个阶段。

一、中医养生学的萌芽期(上古时期)

我们伟大的祖国,是历史悠久的文明古国,已经历了近两百万年的漫长过程。

(一)、饮食养生的萌芽

饮食养生的起源,可追溯到春秋以前。“民以食为天”,原始人类为了生存和发展,他们创造简单工具去寻找,猎取食物以充饥,增强体力,逐步取得了一些经验,这就是食养和萌芽。《韩非子·五蠹》载:“上古之世……民食果^蠃蚌蛤,腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾病,有圣人作钻燧取火,以化腥臊,而民悦之,使王天下,号之日燧人氏”。燧人氏钻木取火,火种的发现,人们由吃生食改为吃熟食,易于消化,获得更多营养,减少消化道疾病的发生,增强了体质。人们认识、利用火之后,通过生食、熟食的对比,饮食对人的影响,开始为人们逐渐加深认识,标志着真正食养的开端。火能温暖人体,可以御寒,我们的祖先还以火做为治疗手段,如炙、熨、熨等,用以疗病除疾。当时与食物养生关系密切的还有“酒”。《战国策》说:“昔者,帝女令仪狄作酒而美,进之禹,禹进而甘之”。《说文解字》说:“医,治病工也……医之性,然得酒而使”。酒的出现,人适量饮酒后,血流加快,情绪兴奋,处于一种心旷神怡“美”的境界,后世的许多养生药也都用酒来炮制,说明酒与养生有关;其次、酒与医生治病有关。由于火与酒的出现,食物养生开始兴起。商朝宰相伊尹不仅精于烹调技术,而且颇谙养生之道,虽然他的许多宝贵经验失传,但在某些早期古籍仍可见到有关食调食养的言论,他说:“时疾时除,去臊除膻,必以其胜,无失其理,调和之事;必以甘酸辛酸”(《吕氏春秋·孝行览》)。到了周代,非常重视食的营养,《周礼·天官志》记载,宫廷中已有专门营养医生指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食问题。《礼记》主张饮食应与四季←变换相适应,“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸”。春秋时代的孔子对养生学的发展产生一定的影响,特别是在饮食养生的创见:饮食不洁不吃,“食讫而悒,鱼馁而肉败,不食;色恶、不食;臭恶、不食”;不合时令的食物不吃,“不时,不食”;不暴饮暴食,“肉鱼多,不使胜食气;唯酒无量,不及乱”;讲究烹饪技术,“食不厌精、脍不厌细,“央饪,不食”,“不得其酱,不食”,“不撤姜食,不食”。上述观点与我们现代饮食调理养生观很接近,现代食养的许多内容多是从儒家食养中

吸取的。总之，饮食养生是在人类寻找食物的过程中逐渐萌芽，火与酒的出现加快其发展进程。

（二）居住环境养生的萌芽

《庄子·盗跖》说：“古者禽兽多而人少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗、暮栖木土”。是说古人筑巢穴、栖木上是为了躲避野兽之伤害。而且为适应自然界气候的变化，“冬则居营窟，夏则居橧巢”（《礼记·礼运》）。《庄子·盗跖》说：“古者民不知衣服，夏多积薪，冬则场之”，夏日积薪是为了冬日取暖以御寒。《诗经·大雅·公刘》说：“观其流泉”，“度其隰原”，上古人类为了生存，已注意对居住环境进行选择。当火被发现并广泛应用时，如《礼记·礼运》载：“修火之利，范金含土，以为台、榭、宫室、牖户”，人们懂得建筑房屋以安居，开窗户可透光、换气，使居住条件大为改善。居住环境养生已开始萌芽。

（三）宣导养生之萌芽

宣导，即导引、吐纳之术。导引的起源，据考证至少在 5000 年以前。其产生与狩猎活动有关，原始人类在狩猎前后，模仿某些动物的跳跃和飞翔等动作，欢舞起来，以示祝福狩猎成功和猎后庆祝。久之，人们发现这些欢舞动作，有强筋壮骨的作用。在青海省大通县上孙家寨发掘出距今约 5000 年出土文物彩绘陶盆，上面有三组午滔画面，人物突出，神态逼真，为我国导引术的起源及某些导引动作提供了佐证。此外，导引与原始人类日常生活也有一定的联系，当人们在疲劳体乏时闭目静养或伸展肢体，即感到轻松舒适；当腰腿痛时，自行拍打、叩击，也可减轻不适感；如胸闷气短时，徐徐吐气后，可感心胸舒畅。古人在这些体验中逐渐萌生了导引、吐纳术，悟出“作为午以宣导之”可以保健强身。《庄子·刻意篇》说：“吹响吸呼，吐故纳新，熊经鸟伸。为寿而已，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”，在《庄子》问世之前，导引已经做为养生手段了。至晋代道士许逊著《净明宗教录》说：“气功若成，筋骨和柔，百关通畅”，始把导引称为气功，后世逐渐流传下来。出土文物《行气玉佩铭》大约是公元前 380 年左右的玉器、上面刻有“行气、

深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天天。几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死”。生动描述了气功锻炼的全过程及其作用，足以证明导引行气在战国初期就已经流传较广了(郭沫若《奴隶制时代》)。

导引术之萌芽，最早是与原始人类社会生产实践有关，由无意识逐渐到有意识的运用导引术来增强体质，防治疾病，为战国以后导引术的形成与兴盛奠定了基础。

(四)劳动是人类生存的手段

原始人类靠劳动寻觅食物，修筑巢穴，发现火种，以维持生存，并在劳动中创造，使用工具，改造自然。在劳动过程中强壮了身体，增长了智慧，开阔了眼界，保护和延长了寿命，劳动与人类生存是息息相关的，把劳动做为养生思想已经萌发。

二、中医养生学的形成期(春秋战国)

春秋战国时期，出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的局面，其中道家、儒家学派对我国养生学的形成产生很大影响。而且医学理论体系的形成、中医养生学已由萌芽、实践阶段开始上升为理论阶段。对于生命学说及人生现象，有了较为客观的认识，并提出了主动改善个人、环境卫生、合理调配饮食、导引健身、敬老养老等措施，并有相应制度以加强防病保健。

(一)诸家养生思想

1. 周易

《周易》一书，是对自然界发生、发展、变化规律的总结，内蕴深邃的思想，以阴阳来阐述宇宙间事物变化的规律，即所谓“一阴一阳之谓道”。宇宙间万物时刻在运动着、变化着，如天体运行、地壳变迁、四时寒暑的变化、昼夜晨昏的更替，包括人的有机体的变化，《周易》称之为“变易”。但是宇宙变化以及人体生命活动，都有一定的规律，是客观存在的，《周易》称之为“不易”。当我们了解了“变易”与“不易”的基本规律，就可以知道事物发展变化过程中渐变与突变的动向，因而人们可以遵循和掌握它，《周易》称其为“简易”。《周易》的自然主义哲学思想，着眼于宇宙天地，而立足于人类自

身,在认识宇宙运动变化规律中,探求生命的奥秘,了解生与死的原因及其规律。

《周易》由人生必变、所变、不变的道理,进而阐明人生知变、应变、适变的学术思想,直接影响到中医学中的理论,如阴阳学说、天人相应学说;养生学中的调和阴阳,顺应自然、未病先防等养生原则均源于易理。《周易》,立论的目的在于掌握自然变化规律中,应着眼于人类自身的安危,要人们懂得审时度势,顺应自然,力求主观与周围自然、社会环境的协调统一,防患于未然。它强调居安思危,未病先防的思想,正是中医养生思想的理论渊源。

2、道家养生思想

道家泛指以先秦老子、庄子学说为中心的哲学流派以及后世的道教而言。道家学说的创始人是春秋时代的老子,即李耳。其代表作是《道德经》,属子自然主义哲学范畴。战国时期的庄周,继承和发扬了老子的思想,故这一时期的道家思想又称为“老庄哲学”。《道德经》说:“人法地,地法天,天法道,道法自然”,认为自然界万物处于经常的运动变化之中,是基本法则,即是“道”。人的生命活动也要符合自然规律,才能使人长寿,这是道家养生的基本观点。其概要如下:

(1)精、气、神人之三宝

道家提出精、气、神的概念,认为精、气是构成万物的要素,万物的生成与毁灭,均是气的凝聚或消散的缘故,《庄子·知此游》说:“人之生,气之聚也。聚则为生,散则为死”。而精的充盛是人体健康,却病延年的关键所在,正如《管子·内业》所说:“精存自生,其外安荣”。神与精一样,《庄子·刻意篇》解释为“四达并流,无所不极,上际于天,下蟠于地,化育万物”。道家提出“精、气、神”的概念,为中医养生理论的创立奠定了理论基础,《内经》提出人之“三宝论”就是在此基础上发展起来的。

(2)清静无为

清静,是指心神宁静;无为,是指不要轻举妄动。老子在《道德经》中指出:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得”,因而要做到“致虚