

中医学习
快易通丛书

丛书主编 陈仁寿

中医养生 100讲

何焕荣 欧阳八四 主编

Zhongyiyangsheng100Jiang

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

丛书主编 陈仁寿

中医学学习
快易通丛书

中医养生100讲

主 编 何焕荣 欧阳八四
编 者 俞志高 周湘明 高 洁
孙 红 华润龄

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生 100 讲 / 何焕荣主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2007. 5

(中医学习快易通丛书)

ISBN 978-7-5345-5423-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039424 号

中医养生 100 讲

主 编 何焕荣 欧阳八四
责任编辑 庞啸虎
责任校对 李芙蓉
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南京京新印刷厂

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 10.125
字 数 260 000
版 次 2007 年 5 月第 1 版
印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5423-0
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

中医养生学是研究人体生命规律、衰老机制,以及养生原则和养生方法的一门学科,千百年来积累了丰富的实践经验,形成了独特的理论体系。其研究对象主要是健康人,或处在亚健康状态的人。它以自我调摄为主要手段,以推迟衰老、延年益寿为最终目的。

健康是个非常大众化的话题,人人都渴望健康。从古到今,上至帝王将相,下至贫民百姓,芸芸众生中,健康与长寿是人们最为美好的愿望之一。秦始皇差人渡东海求仙药,汉武帝在建章宫内修建承露盘接仙露,唐太宗命人炼制仙丹,等等,就是希望通过种种非同寻常的手段,以期身体健康与生命长驻。

随着人们生活水平的提高,认识自身、讲究生活质量,已成为日常生活中的重要组成部分,越来越多的人渴望掌握一定的养生保健知识与方法,以保障自己的身体健康。《中医养生 100 讲》就是从中医学的角度来阐述人体养生知识的一本著作,主要介绍了中医学在养生方面的理论与具体方法,并着重论述了它们在实际生活中的综合运用,同时还注意吸收了一些现代医学的知识和研究成果,从而更为全面、深入地介绍一些养生方法。

本书以 100 讲的形式对中医学养生的内容加以阐述,概述了中医学养生的基础理论,以及中药、针灸、按摩、饮食、运动、导引等具体的养生保健方法,还论述了情绪、季节对不同年龄、性别、体质人的身体健康状况的影响,并对常见的疾病加以养生综合论述,涵盖了中医学养生的所有知识点。

本书语言通俗易懂,内容简明扼要,提纲挈领,适合各类人员阅读与使用,尤其是中医养生爱好者。限于编者的水平,错漏之处在所难免,恳请读者批评指正。

何焕荣 欧阳八四

目 录

第一章 养生基础	1
一讲 中医学对生命的认识	1
二讲 健康及其影响健康的因素	2
三讲 人的衰老与抗衰老	5
四讲 养生的基本要求与原则	9
五讲 恢复阴阳平衡是养生的最终目的	14
六讲 调理气血是养生的具体措施	15
七讲 扶正祛邪是养生的运用法则	17
八讲 阴虚证与阳虚证的临床表现特点	18
九讲 气虚证与血虚证的临床表现特点	19
第二章 脏腑与养生	21
十讲 心病的证候特点与养护要点	21
十一讲 肺病的证候特点与养护要点	22
十二讲 肝与胆病的证候特点与养护要点	24
十三讲 脾病的证候特点与养护要点	26
十四讲 肾与膀胱病的证候特点与养护要点	28
十五讲 胃肠病的证候特点与养护要点	31
十六讲 脏腑兼病的证候特点与养护要点	33
第三章 中药与养生	36
十七讲 中药养生的奥秘	36
十八讲 中药的药性与归经理论	40
十九讲 常用补气类中药	42

二十讲 常用养血类中药	46
二十一讲 常用滋阴类中药	48
二十二讲 常用温阳类中药	52
二十三讲 常用行气与活血类中药	56
二十四讲 常用清热与化痰类中药	59
二十五讲 常用中药补益养生方剂	62
二十六讲 常用养生中药丸丹剂	66
第四章 饮食与养生	73
二十七讲 食物具有各自的性味特点	73
二十八讲 饮食养生的应用原则	75
二十九讲 养生饮食的作用	78
三十讲 养生饮食的种类	81
三十一讲 药膳的制作与养生作用	83
三十二讲 常用的药膳	85
三十三讲 常用的药膳粥	88
三十四讲 常用的药酒	91
第五章 灸法与养生	94
三十五讲 灸法在养生上的运用	94
三十六讲 灸法养生的常用方法	95
三十七讲 常用的灸法养生腧穴	97
三十八讲 灸法养生常用的配穴验方	103
第六章 按摩与养生	105
三十九讲 按摩在养生中的运用	105
四十讲 按摩养生的常用手法	106
四十一讲 常用的养生按摩方法	108

第七章 运动与养生	113
四十二讲 运动与长寿的关系	113
四十三讲 运动养生的原则	115
四十四讲 简便有效的运动健身方法	117
四十五讲 常见疾病的针对性运动	123
第八章 导引与养生	130
四十六讲 导引在养生中的运用	130
四十七讲 调息为主的导引运动(一) ——宁先生、彭祖与五脏病导引法	131
四十八讲 调息为主的导引运动(二) ——保健功法与十六字诀	134
四十九讲 练形为主的导引运动(一) ——五禽戏与太极拳	137
五十讲 练形为主的导引运动(二) ——易筋经与八段锦	140
第九章 因时制宜与养生	147
五十一讲 养生要顺应四时	147
五十二讲 春季养生	148
五十三讲 夏季养生	150
五十四讲 秋季养生	152
五十五讲 冬季养生	154
第十章 因人制宜与养生	157
五十六讲 不同体质人群的养生方法	157
五十七讲 不同年龄人群的养生方法	160
五十八讲 妇女的生理特点与养生要点	164
五十九讲 亚健康状态的特点与养生要点	167

六十讲 手术及病后患者养生有什么要求	169
第十一章 情志与养生	172
六十一讲 情志与五脏活动	172
六十二讲 情志何以致病	174
六十三讲 延缓精神衰老的原则	176
六十四讲 调摄不良情绪养生的方法	179
第十二章 膏滋进补与养生	183
六十五讲 “四季进补”有讲究	183
六十六讲 健康人如何用进补来养生	186
六十七讲 吃补药也要辨证论治	187
六十八讲 补气与益血宜合用	188
六十九讲 滋阴与补阳应互参	190
七十讲 膏滋药的制作与服用	191
七十一讲 常用健体长寿膏滋药搜索	192
第十三章 常见疾病的调养	199
七十二讲 慢性支气管炎与支气管哮喘	199
七十三讲 阻塞性肺气肿	203
七十四讲 高血压病	207
七十五讲 低血压病	211
七十六讲 冠心病	215
七十七讲 心肌梗死	219
七十八讲 高脂血症	222
七十九讲 贫血	225
八十讲 糖尿病	229
八十一讲 肥胖病	233
八十二讲 慢性胃炎	238
八十三讲 胃下垂	242

八十四讲	胃与十二指肠溃疡·····	245
八十五讲	溃疡性结肠炎·····	249
八十六讲	单纯性便秘·····	253
八十七讲	慢性肝炎·····	255
八十八讲	胆囊炎与胆石症·····	260
八十九讲	泌尿道感染与结石·····	264
九十讲	慢性肾炎与肾功能衰竭·····	267
九十一讲	男性性功能障碍与不育症·····	271
九十二讲	老年性痴呆·····	275
九十三讲	中风偏瘫·····	279
九十四讲	更年期综合征·····	284
九十五讲	前列腺增生·····	288
九十六讲	类风湿性关节炎·····	292
九十七讲	退行性骨关节炎·····	296
九十八讲	骨质疏松症·····	300
九十九讲	皮肤瘙痒症·····	303
一百讲	癌症·····	307

第一章 养生基础

一讲 中医学对生命的认识

中医学对生命的认识可以归为两个方面的因素：① 生命是气的产物。② 精、气、神是生命的构成要素，它既是生命活动的基础，又是生命活动的外在表现。

气在古代是人们对自然现象的一种朴素认识，认为“气”是构成世界的基本物质，宇宙的一切事物，都是由气的运动变化而产生的。人是自然的产物，因而人体也不例外，它最基本的构成单位是“气”。中医学最经典的著作《黄帝内经》上就有明确的论述，认为人体的形成是“气聚而有形”。

应该说气在自然界是一种无形的东西，如何在人体中表现出来呢？这需有一赋形的物质来完成，中医学就引出了“精”的概念，将精看成是生命开始的基本有形物质。人始生，禀受来自父母之精，称之为“先天之精”，构成生命中的始动力；而出生后，从饮食中获取的营养等精微物质，称之为“后天之精”，形成生命中的推动力。两精在人体的生长发育过程中相互转化、相互补充，在这过程中，“气”发挥了主导的作用。“精化气而动”，人也从大自然中吸取自然之气，来养护生命之精。生命的活动形式就由气的固摄、推动、温煦、气化等作用来表达，它成了推动各种生命物质在体内川流不息的动力，也就是生命活力的根本保证。可以说生命现象，就是气机的升降出入。

那么，神是指什么呢？神其实是生命活动的外在表现的总括，包括精神意识、思维活动、面色眼神、形体动态、语言呼吸、对外界的反应等生命活动的各个方面。神活动的物质基础自然是由人体的精、气来提供，只有人体先后天之精充足，由精化生气血津液充

盛,脏腑组织功能正常,机体才会表现为“有神”。所以中医学上常以“有神”、“无神”、“失神”来概述机体的功能状态、正邪的演变、疾病的转归等。

总的来说,精、气、神三者互相依存,互相为用,盛则同盛,衰则同衰。正如《勿药元诠》所言:“精能生气,气能生神,营卫一身,莫大乎此。故善养生者,必宝其精,精盈则气盛,气盛则神全,神气坚强,老而益壮,皆本乎精也。”生命活动由精、气、神的功能状态决定,三者充盈,则脏腑功能保持动态平衡,人体健康无病,延年益寿;精、气、神的不足或亏虚,将导致生命活动的减退或早衰、多病。

二讲 健康及其影响健康的因素

1. 健康 从词义上来讲,“健”为身体强壮有力,“康”为平安、安乐,包含了体格强壮(身体)、生活安逸(心理)、适应社会(环境)等方面的内容。单纯从身体强健的角度来理解健康肯定是片面的,更不能将健康理解为仅仅身体没病的状态。

如果要对健康下一个定义,世界卫生组织在 1947 年就有了比较明确的界定:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。”随着社会物质文化生活的进步,人们对健康的判断也在与时俱进,在原有健康概念的基础上不断补充新的内容。如:“健康就是身体、精神良好,具有社会幸福感”(1968 年);“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要性的社会目标”(1978 年);“2000 年人人享有健康”(1978 年)。

2. 中医学对健康的认识 中医学认为健康是“阴平阳秘,精神乃治”的一种状态。《尚书·洪范》对健康有较为全面的记述:“一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命。”意思是说:身体健康,没有疾病,品德永远高尚,经济富裕不受贫困之扰,长寿终天年,才是一生的福分。它包括了身体条件、经济状况、社会地位、精神面貌、自然长寿等多方面的内容。

具体在描述健康的状态时,中医学用“有神”的概念来高度概括,它的标志是:

形体壮实,比例恰当;须发润泽,柔亮有光;
面色红润,表情舒展;眼睛有神,灵气荡漾;
呼吸从容,不急不慢;食欲旺盛,美食三餐;
牙齿坚固,不蛀不伤;听觉灵敏,耳内不响;
声音洪亮,气息悠长;腰腿灵便,不痛不酸;
二便通利,排放正常;舌红苔薄,脉象匀缓。

3. 健康的具体标准 这是由世界卫生组织提出的,包括以下10个方面:① 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。② 处世乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔。③ 善于休息,睡眠良好。④ 应变能力强,能适应各种环境的变化。⑤ 对一般感冒和传染病具有一定的抵抗能力。⑥ 体重适当,形体匀称,头、臂、臀比例协调。⑦ 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。⑧ 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。⑨ 头发光泽,无头屑。⑩ 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

4. 健康指数 是用来表述人类健康相对状态的一组数值,多是机体生理功能正常与否的体现,可供我们在衡量是否健康时参考。主要有以下几个方面:

(1) 血压指数:我国健康人群最适宜的血压水平为110/75毫米汞柱,在此范围内,我国居民患冠心病、动脉硬化症、脑中风的可能性最低。我们将收缩压(俗称上压) ≥ 140 毫米汞柱和(或)舒张压(俗称下压) ≥ 90 毫米汞柱,或需用降压药才能将血压控制在接近正常水平(低于140/90毫米汞柱)者,称为高血压病患者。高血压病有“三高、三低”的表现特点:三高为高发病率、高死亡率、高致残率;三低为低知晓率、低服药率、低抑制率。

(2) 血脂指数:通常是指血清胆固醇的含量,正常的数值是2.85~6.50毫摩尔/升。高脂血症的诊断包括血清胆固醇、甘油三酯、总脂等血脂成分的浓度等指标。高脂血症的诊断依据一般为:① 总胆固醇(TC) ≥ 5.85 毫摩尔/升。② 低密度脂蛋白胆固醇

醇(LDL) ≥ 3.36 毫摩尔/升。③ 血清甘油三酯(TG) ≥ 1.70 毫摩尔/升。④ 高密度脂蛋白胆固醇(HDL) ≤ 0.90 毫摩尔/升。对照你的检验结果,自然就能判断出你在这方面的健康水平了。

(3) 血糖指数: 正常人群的空腹血糖标准参考值为 $3.9 \sim 6.4$ 毫摩尔/升。如果空腹血糖 ≥ 7.2 毫摩尔/升,重复一次证实,或餐后 2 小时血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升,则提示血糖超标了,应警惕糖尿病等内分泌系统疾病了。但血糖并非是越低越好,当血糖低于 3.9 毫摩尔/升时,就会出现低血糖现象,这时要关注体内的胰岛素等内分泌激素的水平了,或者说要关心营养状况了。

(4) 体重指数: 体重指数(BMI)计算的方法,是将体重(千克)除以身高(米)的平方,即体重指数(BMI) = 体重(千克)/[身高(米)]²。

体重指数提示了人体内脂肪的堆积程度,是估计体内脂肪含量的较好方法。虽然对脂肪在人体各部分的具体分布还需要其他的指标来综合分析,但体重指数对肥胖度的良好而又简单的判断,已被越来越多的人所接受,逐渐成了公认的指标。

我国的体重指数正常为 $18.5 \sim 23.9$, 低于欧美国家(为 $18.5 \sim 25.0$)。体重指数超过了 24, 高血压、高脂血症、糖尿病、动脉硬化症、冠心病、脑中风等疾病的患病率就大为提高了; 低于 18.5 则提示将有营养不良的可能了。

(5) 腰围及腰臀比值指数: 这是最为简单地判定健康状况的指数,主要用来判定肥胖及其分型。一般来说,男性腰围等于或超过 85 厘米,女性等于或超过 80 厘米即为肥胖;腰臀比值指的是腰围与臀围的比值,等于或大于 0.72 时,也可判定为肥胖。如果正常身高的男性腰围超过了 100 厘米,女性超过了 88 厘米,提示为中心性肥胖。腰臀比值在 $0.72 \sim 0.80$ 表示人体脂肪主要分布于身体下部,称为下体肥胖病;腰臀比值在 $0.80 \sim 0.90$ 表示人体脂肪主要分布于身体腰腹部,称为腹型肥胖病。

5. 影响健康的因素 影响健康的因素是多方面的,从中医学的角度来看,人体的健康受以下因素的影响: 精气不足、营养不

良、五脏损伤、情志失控、劳逸失度、遗传禀赋、气候环境等等。现代医学研究与我国传统医学有一致的地方,也有相异的方面,认为影响人体健康因素主要有自然因素、生物因素、社会因素、个人因素等4方面的内容。自然因素包括空气、水质、土壤、噪音、噪光、气候、放射线辐射等;生物因素包括生物致病菌的侵袭、疾病与意外伤害等;社会因素包括职业、医疗条件、战争等;个人因素包括遗传、性别、身高、生活方式、饮食情况、心理因素、劳动强度等。在这些众多的因素中,决定性的因素还是在于合理的养生。1996年世界卫生组织宣布,每个人的健康与寿命,60%与自己的日常养生有关,15%取决于遗传因素,10%与社会因素有关,8%与医疗条件有关,7%与地理、气候、环境有关。可见人体的健康与长寿,完全掌握在自己的手中。

三讲 人的衰老与抗衰老

1. 衰老过程 衰老是一个随时间推移而逐渐演变的过程。在此过程中,机体的形态、组织器官的生理功能、组织器官之间的协调性,以及机体对环境的适应能力等都出现退行性变化。衰老有两种情况,一是生理性衰老,一是病理性衰老。生理性衰老随年龄增加而出现,发生于成熟期以后,全过程连续进行不可逆转;病理性衰老则是伴随某一病理过程而出现。当然,绝对的生理性衰老是不存在的,它常伴随着病理性衰老出现,往往病理性衰老要比生理性衰老要早,且临床表现更为突出。因此,防病治病,阻止疾病对人体健康的影响,使病理性衰老尽量少发生、迟发生,对养生延年具有极其重要的意义。

2. 衰老时间 医学领域对衰老时间的表述有时序年龄与生物年龄两种。时序年龄指的是出生时间的长短,也就是我们的实际年龄;生物年龄指的是组织器官结构与生理功能退化的程度。由于个人先天禀赋的不同,以及后天因素对机体的影响不同,有些人时序年龄比生物年龄小,看上去比实际年龄年轻,而有些

人时序年龄比生物学年龄大,看上去比实际年龄苍老。一般来说,人体的衰老从 40 岁左右开始,医学上将 40~59 岁称为渐衰期,60 岁后为衰老期,80 岁后为高龄期。

《灵枢·天年》对人体生命过程的描述,可以让我们对自身所处的人生阶段有个大致的判断:“人生十岁,五脏始定,血气已通,其气在下,故好走。二十岁,血气始盛,肌肉方长,故好趋。三十岁,五脏大定,肌肉坚固,血脉盛满,故好步。四十岁,五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐。五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始减,目始不明。六十岁,心气始衰,苦忧悲,血气懈惰,故好卧。七十岁,脾气虚,皮肤枯。八十岁,肺气衰,魄离,故言善误。九十岁,肾气焦,四脏经脉空虚。百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”

3. 衰老特征

- 毛发变白和稀疏;
- 皮肤皱纹的出现;
- 老年斑的出现;
- 牙齿松动脱落;
- 眼睑松弛,视力下降;
- 身高下降,体重减轻;
- 听力减退;
- 记忆力降低;
- 动作迟缓,精神、语言迟钝。

4. 中医衰老学说

(1) 脏腑虚损学说:脏腑能否正常地发挥功能,与生命的生长发育、衰老死亡有密切关系。从养生角度来说,脾肾两脏功能的正常与否更为重要,因为祖国医学将肾作为先天之本,脾胃为后天之本。

《灵枢·本藏》言:“五脏皆坚者,无病……五脏皆脆者,不离于病。”《灵枢·根结》说:“五脏空虚,筋骨髓枯,老者绝灭,壮者不复矣。”都将五脏与人体的疾病和老弱联系在一起了。尤其是将五脏

精气的虚损看做是衰老发生的根本原因所在。仔细理解《素问·上古天真论》的以下论述,将对此有更为深刻的认识。

“女子七岁,肾气盛,齿更、发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七,肾气平均,故真牙生而长极,四七筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏无子也。”“丈夫八岁,肾气实,发长齿更;二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子;三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八,筋骨隆盛,肌肉满壮;五八肾气衰,发堕齿槁;六八阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白;七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极;八八,则齿发去。”

(2) 阴阳渐损学说:“阴平阳秘,精神乃治”,这是古人对健康的总括。随着年龄的增长,人体的阴阳物质渐渐衰少,功能状态也逐渐低下,衰老就不可避免地发生了。《素问·生气通天论》有“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰”之说,认为在生长发育过程中,阴阳渐损导致阴阳失去平衡,机体易被疾病所困扰,自然就加速衰老的进程了。所以有人认为人体阴阳的逐渐衰减是衰老发生的一个因素。

(3) 气血衰少学说:这其实与阴阳渐损学说有相同之处,主要观点是人体的营养物质的不足,引起了机体功能的减退。无论是“气”还是“血”,都是人体脏腑功能正常发挥的基础,气血的衰少削弱了脏腑功能的基础,脏腑的特性无力表现,生命活动随之减弱,长期以往,衰老成矣。

(4) 血瘀痰阻学说:《素问·调经论》谓:“血气不和,百病乃变化而生。”气血和畅是延年益寿的一个重要条件。中医学认为血液在脉管中运行,才能发挥其正常的生理功能,一旦血液在脉管中的运行受到了阻碍,血行不畅即化生瘀血。痰阻是引起血瘀的重要原因之一,这里的痰是广义上的痰,包括有形与无形两个方面。痰形成后,可随气流行,经络筋骨、五脏六腑,无所不至,影响人体气机的升降出入与气血的运行,日久将使机体的阴阳平衡发生改变,