



荣树图书
RONGSHUTUSHU

『圣人不治已病治未病』，
并把善于『治未病』的医生称为『上工』。
中医养生，古代又称摄生、厚生，
是病前强身健体，延年益寿的一种方法。



ZHONGYI YANGSHENG JINGSU

中医养生精髓

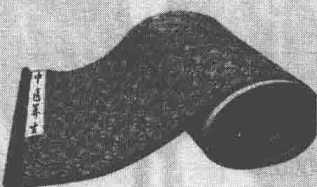
主编 陈涤平 谢英彪



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

荣树图书
RONGSHUTUSHU

『圣人不治已病治未病』，
并把善于『治未病』的医生称为『上工』。
中医养生，古代又称摄生、厚生，
是病前强身健体，延年益寿的一种方法。



副主编 穆志明 马
编委 朱永华 虞
王弋然 王
刘欢团 张
陈泓静 周
郑锦锋 徐
谢秋虞

ZHONGYI YANGSHENG JINGSUI

中医养生精髓

主编 陈涤平 谢英彪

主 编 江 冈



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生精髓 / 陈涤平, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5091-8529-2

I . ①中… II . ①陈…②谢… III . ①养生 (中医) —基本知识 IV . ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 181570 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 邓 艳 高 磊 责任审读: 李 昆

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290 ; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市京兰印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 20.25 字数: 328 千字

版、印次: 2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 3000

定价: 46.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书由中医养生专家撰写，重点概述了中医养生精髓是“治未病”、养生的重点是养精气神和养生之本是顺应四时；并详细介绍了食疗养生、音乐养生、娱乐养生、运动养生、传统健身术养生、中药养生、体质养生、针刺养生、艾灸养生、拔罐养生、指压养生、刮痧养生和足疗养生等 10 余种传统中医养生法，这些养生法需长期综合运用，方可奏效；最后还收集了百余首古今养生歌诀及部分国医大师的养生经验。本书在强调科学性的同时，注重实用性，结合作者自身养生领悟和经验，较全面地介绍了中医养生知识。愿《中医养生精髓》能成为广大读者健康长寿的良师益友。

前言

健康长寿是人之所望。健康长寿来自养生，养生也同其他活动一样，有其自身的内在规律，这就是人们常说的“养生之道”。中医在养生理论和养生方法方面积累了丰富的经验。我国现存最早的一部经典医学著作《黄帝内经》中，便确立了中医养生学的基本观点，提出了“圣人不治已病治未病”，并把善于“治未病”的医生称为“上工”。中医养生，古代又称摄生、厚生，是强身健体、延年益寿的一种方法。时下，“养生热”风靡全国，养生书籍一直热销，许多非医学专业的“养生大师”炮制了一批又一批养生书籍。一些伪中医写出了伪科学，误导广大读者，败坏了中医的名誉。“歪嘴和尚念不好养生经”，为了能让大众掌握中医的经典养生方法，不被所谓的养生“妙法”“圣经”所诱惑，中医养生专家应站出来，向大众普及真正的中医药养生知识。为此我们组织了一批中医药养生专家，撰写了这部《中医养生精髓》。

本书强调中医养生精髓是“治未病”、养生的重点是养精气神、养生之本是顺应四时，并详细介绍了食疗养生、音乐养生、娱乐养生、运动养生、传统健身术养生、中药养生、体质养生、针刺养生、艾灸养生、拔罐养生、指压养生、刮痧养生、足疗养生等 10 余种传统中医养生法。这些养生法需长期综合运用，方可奏效。本书还收集了百余首古今养生歌诀及部分国医大师的养生经验。

本书在强调科学性的同时，注重实用性，结合作者自身养生领悟和经验，较全面地介绍了中医养生知识。

愿中医养生精髓能成为广大读者健康长寿的良师益友。

编者

2015年6月10日

目 录

一、养生的精髓是“治未病”	1
(一) 合理饮食 铺好健康基石	3
(二) 强身健体 补充健康动力	3
(三) 养精调神 铸造健康支柱	4
(四) 科学用药 避免健康损伤	4
二、养生的重点是养精气神	6
(一) 养精	6
(二) 养气	7
(三) 养神	8
三、养生之本是顺应四时	9
(一) 《黄帝内经》关于四季养生的论述	9
(二) 顺应四时乃养生之本	9
(三) 春季养生	10
(四) 夏季养生	11
(五) 秋季养生	13
(六) 冬季养生	14
(七) 逐月养生法	15
(八) 十二时辰养生法	17
四、食疗养生	19
(一) 食疗养生的概念	19

(二) 食物的“四气”	20
(三) 食物的“五味”	21
(四) 食疗养生方法的分类	22
(五) 食疗养生的应用举例	22

五、音乐养生 40

(一) 常听音乐 心旷神怡	40
(二) 引吭高歌 强身消愁	42
(三) 辨证选曲 养生疗疾	44

六、娱乐养生 46

(一) 跳舞健身 娱情畅志	46
(二) 腰鼓秧歌 娱乐健身	47
(三) 爱好收藏 休闲娱乐	48
(四) 放飞风筝 乐情怡性	51
(五) 野外垂钓 消遣娱乐	52
(六) 走出家门 饱览山河	53
(七) 栽花种草 神形兼备	55
(八) 养观赏鸟 防传染病	56
(九) 饲养宠物 增添快乐	57

七、运动养生 61

(一) 散步健身 简便易行	61
(二) 跑步锻炼 强身健体	62
(三) 球类运动 脑体并用	63
(四) 路径器械 健身消遣	65
(五) 登山旅游 量力而行	68

八、传统健身术养生	70
(一) 传统健身术的养生作用	70
(二) 传统健身术的健身原则	71
(三) 简化太极拳	73
(四) 五禽戏	87
(五) 八段锦	96
(六) 易筋经	100
(七) 六字诀	106
九、中药养生	108
(一) 补气类滋补养生中药	108
(二) 补血类滋补养生中药	114
(三) 补阴类滋补养生中药	118
(四) 补阳类滋补养生中药	123
十、体质养生	128
(一) 体质的概念	128
(二) 体质与健康的关系	129
(三) 平和体质的养生保健	130
(四) 气虚体质的养生保健	131
(五) 血虚体质的养生保健	133
(六) 阳虚体质的养生保健	134
(七) 阴虚体质的养生保健	136
(八) 痰湿体质的养生保健	137
(九) 湿热体质的养生保健	138
(十) 血瘀体质的养生保健	139
(十一) 气郁体质的养生保健	141
(十二) 特禀体质的养生保健	142

十一、针刺养生	145
(一) 针刺养生的渊源	145
(二) 针刺养生的作用	145
(三) 针具的种类	146
(四) 针刺体位选择	148
(五) 针刺方法	148
(六) 针刺宜忌	150
(七) 针刺养生常用穴位	150
(八) 针刺养生的应用举例	153
十二、艾灸养生	156
(一) 艾灸养生的渊源	156
(二) 艾灸疗法的作用	156
(三) 艾灸疗法的作用机制	157
(四) 艾灸疗法的适应证与禁忌证	159
(五) 施灸的手法及壮数	160
(六) 艾灸疗法的种类	162
(七) 施灸的体位和顺序	167
(八) 艾灸的注意事项	167
(九) 艾灸养生的应用举例	170
十三、拔罐养生	175
(一) 拔罐疗法的由来	175
(二) 拔罐疗法的作用机制	176
(三) 罐的种类	176
(四) 拔罐疗法的常用方法	178
(五) 拔罐方法的应用	178
(六) 拔罐配穴的原则	180
(七) 拔罐疗法的具体操作	182

(八) 拔罐疗法的注意事项·····	183
(九) 拔罐疗法的禁忌·····	184
(十) 拔罐养生的应用举例·····	185
 十四、指压养生·····	189
(一) 指压养生的由来·····	189
(二) 指压养生的作用机制·····	189
(三) 指压养生的基本手法·····	191
(四) 指压养生的注意事项·····	195
(五) 指压养生的禁忌·····	196
(六) 指压养生的应用举例·····	197
 十五、刮痧养生·····	203
(一) 刮痧养生的原理与作用·····	203
(二) 刮痧养生的常用器具·····	205
(三) 刮痧养生的基本手法·····	207
(四) 人体各部位刮痧方法·····	217
(五) 刮痧养生的注意事项和禁忌证·····	219
(六) 刮痧养生的正常反应与异常反应的处理·····	220
(七) 刮痧养生的应用举例·····	221
 十六、足疗养生·····	228
(一) 足疗养生的由来·····	228
(二) 足与内脏的关系·····	229
(三) 足部药浴的作用机制·····	231
(四) 足部按摩的作用机制·····	233
(五) 足部药浴的方法·····	236
(六) 常用足部按摩的手法·····	236
(七) 常用足部反射区的定位图·····	239

(八) 按摩反射区的具体要求	241
(九) 足部药浴的注意事项	242
(十) 足疗养生的应用举例	245

十七、养生歌诀 252

(一) 精神养生篇	252
(二) 起居养生篇	259
(三) 饮食养生篇	265
(四) 运动养生篇	268
(五) 防病养生篇	272
(六) 综合养生篇	278

十八、国医大师养生经验 284

(一) 返老还童因童心 乐向动物学养生	
——中医喉科不老仙翁干祖望的养生经	284
(二) 心无机事 案有好书	
——白求恩奖章获得者徐景藩的养生之道	290
(三) 儒道佛医兼备 大仁大爱践行	
——首届国医大师朱良春的养生经验	294
(四) 能吃能睡心态好	
——国家传统医药项目代表性传承人周仲瑛	
的养生经	300
(五) 气血畅通 百病不生	
——国医大师颜德馨的养生经	302
(六) 养心 调肝 养肺 健脾 补肾	
——国医大师李济仁的调五脏养生法	305
(七) 养心养德	
——国医大师邓铁涛的养生经	306

(八) 睡眠务必规律

——国医大师唐由之的养生经.....307

(九) 豁达生活 认真吃饭

——国医大师程莘农的养生之道.....308

(十) 养生贵在坚持

——国医大师郭子光311

一、养生的精髓是“治未病”

养生，古代中医称为摄生、保生、道生、卫生等，“养”含有调养、补养、保养、护养、培养等意义；“生”是指人的生命。养生即保养人的生命，维护人的健康，是指以自我调养为手段，以推迟衰老、延年益寿为目的的综合保健方法，属于医学特有的概念，与现代“保健”二字的含义相似，主要对象是健康和亚健康的人群，属于第一医学的范围。中医养生学是在中医理论指导下，研究人类生命规律、衰老机制以及养生原则和养生方法的一门学科，是一门实用性科学，是中医学十分重要的分支学科，它凝聚了前人大量的养生智慧与经验结晶，强调了饮食、情志、起居、运动、导引、时令、药物、针灸、推拿等对养生的重要作用。它包括一切物质的和精神的身心养护活动，贯穿于孕前、孕期、生产后，病前、病中、康复期的全过程。它历史悠远，源远流长，内容丰富，内涵极深，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，现已得到全世界的肯定。

中医养生的理念精髓是什么？我们认为就是“治未病”。也可以说，养生是“治未病”的基本内容与举措。东西方医学在养生防病的操作流程、方法上虽有差异，但在养生课题认知上，观点是基本一致的。许多东西方学者认为：养生就是“治未病”。中医“治未病”这一未病先防的理论涵盖健康人群的保健防病及亚健康的防治，为健康人群及亚健康人群提供了走向健康的养生文化和方式。

“治未病”思想发端于我国的《黄帝内经》，迄今已有 2000 多年的历史，这一思想的伟大意义在于将“治未病”作为奠定医学理论的基础和医学的崇高目标，倡导爱惜生命，重视养生，防患于未然。“治未病”历来是中医的优势特色之一，并在长期的实践中起到了指导性的积极作用。几年前，吴仪副总理在全国中医工作会议上关于发挥中医“治未病”的作用，以促进解决群众看病难、看病贵问题的讲话，更将这一学术问题提高到了前所未有的关乎全民健康的高度。

“预防为主”是我国现行的卫生工作方针之一，其实《黄帝内经》早在 2000

多年前就提出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗不铸锥，不亦晚呼！”《灵枢·逆顺》也强调“上工治未病”，指导人们“消未起之患，治未病之病。医无事之前，不迫于既逝之后”，强调“上医医未病，中医医欲起之病，下医医已病之病”（出自孙思邈《千金要方》卷二十七）。这里将医学的研究对象分为“未病”“欲病”“已病”三种状态，将医学的功能分为上、中、下3个层次，即“上医”为维护健康的养生医学，“中医”为早期干预的预防医学，“下医”为针对疾病的治疗医学。“欲求最上之道，莫妙于治其未病”（出自《证治心传·证治总纲》）。强调养生防病是医学的主要目的与功能，这种医学观贯穿于中医学的许多医书之中，如《丹溪心法·不治已病治未病》指出“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而后治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。长此是则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也。尝谓备土以防水也，苟不以闭塞其涓涓之流，则滔天之势不能遏；备水以防火也，若不以扑灭其荧荧之光，则燎原之焰不能止。其水火既盛，尚不能止遏，况病之已成，岂能治欤？”清·曹庭栋也指出“以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病。”以上论述树立了中医“治未病”的先进思想。中医“治未病”认为一个好的医师应该重视治未病，应视重视预防的思想，也就是强调健康的人应该重视养生保健，防止疾病的发生。《难经》拓展了治未病的概念：“治未病者，见肝之病当传之于脾，故先实其脾气，无令所受肝之邪，故曰治未病”，明确提出了“既病防变”的思想。孙思邈亦将疾病分为“未病”“欲病”“已病”3个层次，要求医师“消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前”。我们认为，中医“治未病”的理念包括未病先防、既病防变和病后康复3个方面。“未病”不仅是指机体处于尚未发生疾病时段的状态，而且包括疾病的动态变化中可能出现的趋向和未来时段中可能表现出的状态，包括疾病微而未显（隐而未现）、显而未成（有轻微表现）、成而未发（有明显表现）、发而未传（有典型表现）、传而未变（有恶化表现）、变而未果（表现出愈或坏、生或死的紧急关头）的全过程，是一个复杂的系统工程，包含有预防、摄生、保健、调理、治疗、康复等方面的工作。在每一项工作中都有大量的任务有待我们去完成，都大有文章可做。

有关《黄帝内经》治未病的养生理念，古代便有很多传说，现摘录一则如下。

魏文王曾问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最

好呢？”

扁鹊答：“长兄最佳，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那为什么你最出名呢？”

扁鹊答：“长兄治病，是治病于病情发作之前，一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，是治病于病情初起时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里；而我是治病于病情严重之时，一般人都看到我下针放血、用药敷药，都以为我医术高明，因此名气响遍全国。”

中医“治未病”从哪些环节入手呢？浩如烟海的中医学典籍中有丰富的论述。尽管对“治未病”的每一个阶段所采取的方法和措施不尽相同，以下的认识却是中医最基本的和最具共性的要素。

（一）合理饮食 铺好健康基石

中医学认为，气血是人体生命活动的物质基础，人之气血、津液、精血均来源于脾胃的生化。饮食合理则不病或病轻；反之，则多病或病重。因此，中医养生之要以食为本。古代中医即有“养生之要当以食为本”。古人多有此类告诫，“饮食有节”，以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”“勿使脯肉丰盈，常令约俭为佳”“鱼脍、生菜、生肉、腥冷物多损于人，宜常断之”“咸则伤筋，醋则伤骨，故每学淡食”“要想小儿安，三分饥和寒”；吃饭“七分饱”等古训。在合理营养、平衡膳食方面，古人有很多有见地的论述，认为除正常养生之外，凡病更应从调理脾胃入手，先食之而后药之，即“善用药者，使病者而进五谷者，真得补之道也。”药物的输布、吸收、代谢同样依赖于脾胃的受纳、传化、运动功能，以使其升降斡旋，内通脏腑，外达肌肤。胃气一败，既失去健康的基础，又不能使药物直达病所，百药难为。特别是久病之人，服药太多、太杂，如不知速以护卫脾胃为救，抓紧时机扶助机体正气，治亦难见起色。所以无论何疾何病，只要有饮食欠佳一条表现，必重用调理脾胃之品，先使其胃气恢复，再辨证施治，其效果必然会增强。

（二）强身健体 补充健康动力

黄帝说，“人有精气津液血脉，余意以为一气耳。”华佗的五禽戏、孙思邈的导引术、葛洪的调气法以及古代医家创编的八段锦、易经筋、六字诀等健身气功，

太极拳、太极剑、五脏按摩法、运气养生法，还有孙思邈的“发宜常梳、齿宜常叩、耳宜常鸣、腹宜常摩”等层出不穷的锻炼方法和现代的各种健身方法无不是这一思想的体现和应用。运则立，动则健，机体正气的强弱、血液循环状况的良否、新陈代谢质量的高低、抗病能力的大小、疾病治疗和恢复程度的快慢等，都是运动产物的不断积累。在既病之前，运动疗法属于防的层次，在既病之后，运动又具有治疗和康复的意义。根据人的体质、年龄、性别的差异，可以制定出适应各种人群的运动处方来，以适应健身和疗疾的不同需要。如调整睡眠，治疗失眠、多梦的运动处方为早晨慢跑、打太极拳，睡前散步、摩擦脚心。这些做法既有利于健康者的健身，也有利于患病者身体素质的增强，又能对药物治疗起到积极的辅助作用。如此，则“骨正筋柔，腠理以密……谨道如法，长有天命”。

（三）养精调神 铸造健康支柱

精神状态是衡量一个人健康状况的首要标准。中医学认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志的刺激是百病之源。因此，中医学始终把心理调治作为防病健身、治病疗疾的第一步。中医在精神养生方面留下了许多宝贵的遗产与经验。如“得神者昌，失神者亡”“百病生于气”“食补不如神补”“养生莫若养性”“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”“惊恐伤肾，过喜伤心，悲忧伤肺，过怒伤肝，思虑伤脾”“静则神藏、躁则消亡”“知足常乐”“心病则用心药医”“酒多伤身，气大伤人”“以情制性”等中医古典名言，均饱含了深厚的养精调神的内涵。医师为患者解决不仅是身病，而且是心病，与患者心灵的拉近和沟通，是治疗身病的基础，从某种意义上说，较之前者更为重要。从了解患者的精神因素入手，针对与病情有关的心理、情感障碍，应用开展、鼓励、暗示、转移等多种心理疗法，为患者开出可操作的精神疗法处方。在帮助患者消除精神障碍的同时，再辨证地开出药方，可收到事半功倍之效。

（四）科学用药 避免健康损伤

谈到治疗，中医有“齐毒药攻其中，樗石针艾治其外”的方针。“凡药有毒也，非止大毒小毒谓之毒，虽甘草、苦参，不可不谓之毒，久服必有偏胜”。中医对药物毒性反应和药源性疾病的认识，是非常超前和科学的，同样是治未病思想的延伸和发展。随着现代中药药理研究的深入，发现越来越多的中药对肾、肝等组织



有一定的毒性反应，如关木通、广防己、青木香等已被临床所淘汰。中药的安全幅度虽然较大，毒性反应虽然比化学药物小，但科学用药千万不要小视。

中医“治未病”的意义除表现在健康学说之外，其社会学意义也非常重大。在这方面，一些发达国家的教训已足可引起我们的借鉴：美国 20 世纪 50 年代中期至 1975 年，虽然在诸如心脏手术、脊髓灰质炎疫苗、冠状动脉搭桥等一系列新医疗技术上有很大发展，但也同时引起医疗费用的大幅度增加（由原来的 120 亿美元增至 1185 亿美元，年增长率高达 96%），而患者的病死率却未能明显下降（一直保持在 7%~8%）。20 世纪 70 年代中期之后，美国等西方国家开展了类似于中医“治未病”内容的以“合理膳食，适量运动，戒烟戒酒，心理平衡”为四大基石的全民健康教育，结果很快取得了成效。因此，一些社会学和经济学家把“治未病”称为“供得起和可持续的医学”。

在这种“治未病”的思想指导下，我们的祖先创造、遗留下了种种养生方法，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。

中医“治未病”思想和手段，是中医学的养生观，是现代健康养生之学，是中医学奉献给全人类的健康医学模式。目前各地成立的治未病中心和机构开展的种种具体工作是一场伟大的医学革命。但愿“治未病”的实践能健康、长久、深入地发展下去，为实现“人人享有健康”做出应有贡献。

西方学者断言：中国传统的养生保健、延年益寿方法，历史悠久、理论深奥、经验丰富、效果确切，人类养生保健之精髓在中国。