



中医

养生文化基础

苏培庆 郑民 崔华良 著

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

中医养生文化基础

苏培庆 郑 民 崔华良 著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生文化基础/苏培庆, 郑民, 崔华良著. —北京: 中国中医药出版社, 2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5132 - 2216 - 7

I. ①中… II. ①苏…②郑…③崔… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 282261 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
北京市泰锐印刷有限责任公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 16.25 字数 297 千字

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2216 - 7

*

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前 言

中医养生文化历史悠久，特色鲜明。英国著名学者李约瑟说：“在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他民族所没有的。”中医养生文化是中医药文化的一个组成部分。它是几千年来中华民族认识生命、维护健康、预防疾病思想和方法的凝炼，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。

我们知道，治病和防病是医学的两个主要目标。放眼世界，时下的医学模式正由指向疾病的医学转变为指向人体健康的医学，这正契合了中医养生“治未病”的思想。目前，我们国家明确提出了把“疾病的防治重心前移”的医疗工作思路，重视养生，防病于未然，我国的中医养生事业如雨后春笋，蓬勃发展。作为一种文化现象，中医养生文化为中医养生提供了成熟的理论和成功的实践经验，指明了前进的方向和道路。

中医养生文化既是一门古老的学科，又是一门新兴的学科。近年来，围绕中医养生文化这一课题，中医界和社会科学界开展了一些研究，取得了初步的成果。然而，由于历史条件和认识水平等因素的限制，中医养生文化的研究与飞速发展的中医养生事业不相适应。如何进一步挖掘、总结、凝炼、提高中医养生文化的本质内涵，是摆在我们面前的一个重大课题。在广泛搜集资料和深入研究探讨的基础上，按照科学性、实用性、先进性和系统性的要求，《中医养生文化基础》对中医文化的有关问题进行了比较系统的阐述，既注意反映中医养生的传统理论和实践经验，突出中医养生的特点，又注意吸收国内外最新研究成果，体现先进性与时代感的有机结合。

本书包括中医养生文化的理论指导、中医养生文化的主要形式、因时制宜的养生方略、因地制宜的养生方略和因人制宜的养生方略五篇。它既是中医养生文化内容的系统阐述，又是中医养生实践的指导

范本。除苏培庆、郑民、崔华良外，苏亚哲、赵培娟、姜文鹏、周问宇、苏培林、曲宝仁、王云、韩淑欣、吉宗侠、王志江、王悦、徐迎涛、黄笑伟、解洪伦、徐远志、郑贇、梁少帅、李朋、徐苏林、闫雪、项东宇、于冬松、王培竹、康传贞、马玉英、韩晓昌、宫树华、宋希荣、王永、贺化承等参加了本书的编写工作，万金森、林德玉、黄一、卜宪科、李德华参加了本书的编写和审稿工作。

编写《中医养生文化基础》一书，属探索性、开创性的工作，在编写过程中，我们参考了许多专家学者的研究成果，在此一并表示感谢。由于作者水平所限，加之可供借鉴的材料和经验不多，如存有错漏及不足，殷切希望各位读者提出宝贵意见，以便进一步修改完善。

作者

2015年1月

目 录

中医养生文化概述	1
----------------	---

第一篇 中医养生文化的理论指导

第一章 中国传统文化是中医养生文化的来源基础	11
第一节 中国传统文化概述	12
第二节 中国传统文化中的人文关怀	20
第三节 中国传统文化与中医养生文化	21
第二章 中国古代哲学是中医养生文化的方法论基础	26
第一节 元气理论的应用	26
第二节 阴阳五行理论的应用	29
第三节 思维方法的应用	32
第三章 中医学是中医养生文化的专业核心理论	37
第一节 中医学的生命观	37
第二节 中医学的精髓	42
第三节 中医学专业理论的基本内容	52
第四章 中医养生的基本原则和实践要点	62
第一节 辨证施养，三因制宜	62
第二节 天人合一，人法天地	63
第三节 形神共养，身心合一	64
第四节 动静结合，相得益彰	65
第五节 协调阴阳，以平为期	66
第六节 正气为本，倡“治未病”	66

第二篇 中医养生文化的主要形式

第五章 生活行为养生文化	68
第一节 起居有节，作息有常	68
第二节 顺时着装，因时而异	72
第三节 劳逸适度，随遇而安	73

2 · 中医养生文化基础 ·	
第四节 通畅二便, 惟贵自然	74
第五节 浴身保健, 巧借自然	76
第六节 娱乐活动, 兼养身心	81
第六章 中医饮食养生文化	85
第一节 中医饮食养生的意义	85
第二节 中医饮食养生的原则	86
第三节 中医饮食养生文化对日常食物的认识	89
第七章 中医运动养生文化	131
第一节 传统运动养生机理、特点和原则	131
第二节 传统运动养生的形式和流派	133
第三节 气功养生保健文化	136
第八章 中医房事养生文化	141
第一节 中国古代的性文化	141
第二节 中国古代的房事养生之道	142
第三节 强肾功法	146
第九章 中医情志养生文化	148
第一节 中医情志病的概念	148
第二节 中医情志致病的特点	149
第三节 中医情志病的治疗和预防	150
第十章 医药手段养生文化	154
第一节 针推按摩, 通畅经络	154
第二节 药物养生, 功助人体	157
第三节 延老药物的现代研究	170
第三篇 因时制宜的养生方略	
第十一章 因时养生的总原则	177
第一节 春夏养阳, 秋冬养阴	177
第二节 春捂秋冻, 顺乎自然	178
第三节 虚邪贼风, 避之有时	178
第十二章 季节养生的方法	182
第一节 春季养生, 当令者肝	182
第二节 夏季养生, 心脾当令	183
第三节 秋季养生, 当令者肺	184

第四节	冬季养生，当令者肾	185
第十三章	二十四节气养生的方法	187
第一节	二十四节气的由来	187
第二节	二十四节气的自然特点	187
第三节	交节前后的调养要点	189

第四篇 因地制宜的养生方略

第十四章	中国古代风水理论	191
第十五章	选择好的自然环境	193
第十六章	创造好的居住环境	195
第十七章	不同地域条件下的养生方法	197

第五篇 因人制宜的养生方略

第十八章	不同年资人群的养生方法	199
第一节	胎孕时期，母子共养	200
第二节	小儿时期，快乐为上	203
第三节	年少青春，教养并重	206
第四节	中年阶段，再振根基	208
第五节	老年时期，养而不怠	211
第十九章	不同类别人群的养生方法	214
第一节	女性阴柔，以血为本	214
第二节	劳力人群，体勿过耗	217
第三节	劳心群体，脑勿过用	218
第二十章	不同部位的养生方法	221
第一节	体质养生，因人而异	221
第二节	脏乃体本，首当护养	226
第三节	部位养生，紧扣特点	232

主要参考文献	250
--------	-----

中医养生文化概述

养生（又称摄生、道生）一词，最早见于《庄子》内篇。所谓“养”就是保养、调养、培养、补养、护养之意；所谓“生”就是生命、生存、生长之意。养生就是根据人体生命规律，采取能够减少疾病、增进健康和延年益寿的手段，所进行的保养身体的活动。历史上，我们的先辈以自己的聪明智慧，提出和发明了一系列预防疾病、延缓衰老的理论和方法，并使其逐渐演变成为一种极具中华民族特色的文化现象。

文化是一个群体（国家或民族、企业、家庭等）在一定时期内形成的思想、理念、行为、风俗、习惯、代表人物以及由这个群体整体意识所辐射出来的一切活动。广义的文化指人类创造的物质财富和精神财富的总和，既包括世界观、人生观、价值观等意识形态内容，也包括自然科学、技术以及语言、文字等非意识形态内容。文化的基本内涵，既包括内隐的思维方式、世界观、价值观、道德伦理规范，也包括外显的行为方式、生活方式及其创造物。文化分为精神文化、制度文化和物质文化三个层面。

中医养生文化是中国传统的颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿理论和方法的综合反映，是中医养生活动内在的价值观念、思维方式和外在的行为规范、器物形象的总和。

自古以来，人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。

一、中医养生文化的发展简史

从历史上看，中医养生文化形成和发展的道路是曲折的、漫长的。中医养生文化产生于我国劳动人民的养生实践，它的形成和发展可分以下几个大的历史时期。

（一）中医养生文化在上古时期的萌芽和发展情况

我国是世界文明古国之一。如果从原始群居的猿人算起，到公元前 21 世纪

的夏代，即第一个奴隶制王朝建立以前，大概可分为原始群、母系氏族公社、父系氏族公社等几个历史阶段。在这近两百万年的漫长过程里，我们的祖先通过自己的劳动，适应自然，改造自然，维持种族的生存与发展，他们懂得了创造简单工具去寻觅、猎取食物以充饥；择居处、筑巢穴以避风寒、防野兽；存火种以照明、御寒、熟食；用语言、舞蹈等方式传递信息、表达感情等。火种的发现和应用改善了人类茹毛饮血的饮食方式，人吃熟食，不仅缩短了对食物的消化过程，使人体获得更多的营养，而且也防止了某些肠道传染病的发生，这对于人类的生存和发展具有重大意义。火还可温暖人体，使人类战胜严寒。除此以外，我们的祖先还懂得了灸、熨等用火治病的简单医疗方法。

在长期的生活过程中，我们的祖先逐渐懂得了居处环境的重要性。因为河谷地区水源充足，土壤肥沃，食物丰富，可以满足人类生存的基本需要，我国的先民便在河谷地区聚族而居，即使遇到自然灾害，被迫迁徙时，也要进行一番选择，要“观其流泉”（《诗经·大雅·公刘》），以定新的居处。上古时期，由于生存的需要，人类已经注意到对居住地域环境条件的选择了。不仅如此，由于“古者禽兽多而人少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上”（《庄子·盗跖》），古人筑巢穴、栖木上是为了躲避野兽，以防猛兽的伤害。而为了适应自然界气候变化，则“冬则居营窟，夏则居橧巢”（《礼记·礼运》）。当时的人们已经懂得改变居住环境以适应寒暑之变。在火种发现并得到广泛应用之后，则又进一步懂得了筑房舍以安居，开窗户以透光、通气，如“修火之利，范金合土，以为台、榭、宫室、牖户”（《礼记·礼运》）。

劳动是人类使用工具来改变自然，使之适合于自己需要的、有目的的活动。劳动是与人类自身生存和发展息息相关的，是人类赖以生存的手段。在原始社会，人类靠劳动寻觅食物、获取火种、制造工具、修筑巢穴，以充饥、御寒、躲避野兽、维护生命。同时，人类在劳动中，开阔了眼界，锻炼了身心，强化了功能，推动了自身发展。在劳动过程中，人类逐步认识了人与自然的关系以及人体生命规律，学会了运用自然规律去支配自然界，改善生活环境，强壮身体，充实生命，延长寿命。

从广义上说，远古时代，诸如火的应用（熟食、取暖、灸等）、居住条件与衣装的改善等，都与人类防病有关。我国今存最早且比较系统的文字甲骨文中，已有一些机体功能和疾病的记载，还有一些个人卫生与集体卫生的记载，当时已有讲卫生与保健防病思想的萌芽。这个时期，我国人民的养生思想萌芽了。

（二）中医养生文化在先秦时期的形成、发展情况

《周礼》载有“食医”，并对饮食的寒热温凉（指服食）及四季的五味所宜作了明确的规定。春秋时，人们对养生的记载更具体了，例如《左传》开始重视四时、五节、六气等与健康的关系，还注意到房事起居与养生的关系，指出“近女室，疾如蛊”。《古今医统》载：“服饮药饵”，“寿皆百岁，面如童颜”。春秋战国时期，诸子百家学说促进了养生文化的发展。道家“归真返璞”“清静无为”的理论，对后世养生文化影响巨大。例如《老子》说：“淡然无为，神气自满，以此为不死之药。”《庄子·刻意篇》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”管子认为“精”是气的物质基础，是人的生命之源泉，故主张存精以养生。《管子·内业篇》曰：“精气者，气之精者也”，“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源”。管仲还提出“爱欲静之，遇乱正之，勿引勿摧，福将自归”这个具体的节欲存精方法。《吕氏春秋》强调精、气、神和形体的统一是生命的根本。《尽数篇》说：“故精神安乎形，而年寿得长也。”吕不韦主张动以养生，认为“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”。吕氏还认为，气不宣达与血脉壅塞都是不能长寿的原因，所以“作为舞以宣导之”。子华子也是主张动而养生的，他认为：“营卫之行，无失厥常，六府化谷，津液布扬，故能久而不敝。流水之不腐，以其游故也；户枢之不蠹，以其运故也。”孔子则主张动静结合以养生。《孔子家语》载：“若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜夫。”此外，诸子还认识到自然环境与人体健康的关系，提出“天人相应”的观点。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”庄子说：“天地者，万物之父母也。”管子则主张主动地与自然相适应，“人与天调，然后天地之美生”。荀子则更积极地主张改造自然，提出“制天命而用之”的口号。

《黄帝内经》从医学的角度系统总结了先秦诸子的养生思想与实践，对人的生长发育过程，做了细致的观察和精妙的概括，对衰老的机理有深入的认识，明确提出“治未病”的思想。对于养生的原则，《黄帝内经》强调两条：一是调摄精神与形体，提高防病、防老机能；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。《黄帝内经》的理论，是中医养生文化的理论基础，对后世影响极大。

（三）中医养生文化在汉唐时期的成型和发展情况

这个时期养生领域有一个显著特点，就是炼丹术、服石法、神仙术等养生长命方法大行其道，房中术之类养生方法对后世影响较大。

这一时期涌现出了众多医家和养生家。“医圣”张仲景是东汉时期的中医临床名家，他很重视养生，曾抨击那些平时不注意摄养身体的人，“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君救亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长命以养其生”，他在《金匱要略》中提出了“不令邪风干忤经络”，“导引，吐纳”，“房室勿令竭之，服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰”，以及“饮食禁忌”等具体的养生原则。东汉末年名医华佗认为，积极的体育锻炼是却病延年的重要途径。“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。”根据古导引法，他创造出“五禽戏”。东汉时期的王充在《论衡》中设养生专论，有寿命与遗传相关的创见：“夫禀气渥则体强，体强则命长；气薄则体弱，体弱则命短。”

两晋至隋唐，佛、道两教盛行，也影响到医学和养生。陶弘景、葛洪、孙思邈等医家，在哲学上信仰道家思想，属道家学派。陶弘景的《养生延命录》、葛洪的《抱朴子·内篇》，都是道家养生学的重要著作。当时，炼丹、服石之法虽然还有坚持者，但批评者更多，张华《博物志》即用实例揭穿方士的骗术，否定得道成仙之说。嵇康《养生论》提出神仙是不可学得的，主张从弃厚味、服补药、饮清泉、浴阳光、节色欲等方面进行养生。颜之推《颜氏家训·养生篇》以自己亲身经历教育后代不要学神仙，而要“爱其神明，调护气息，慎节起卧，均适寒温，禁忌食欲，将饵药物”，便可“遂其所禀，不为夭折。”唐朝孙思邈本着“不违情性之欢，而俯仰可从，不弃耳目之好，而顾盼可行”以及“易则易行，简则易从”的原则，对养生之道作了具体详尽的论述，他既主张静养，又强调运动，既提倡食疗，又主张药治，既要求简朴，又注意卫生，既强调整节欲，又反对绝欲。衣、食、住、行以及道德修养都有涉及，还专题讨论了老年保健。至今尚存的养生学专著，以两晋至隋唐这一时期为最早，计有晋·许逊《灵剑子》、梁·陶弘景《养性延命录》、隋·巢元方《巢源补养宣导法》、唐·司马承祯《天隐子养生书》、唐·施肩吾（栖真子）《养生辨疑诀》、唐·王焘《外台辑养生导引法》等，共十一种。其书佚存目者，尚有张湛《养生集要》、王仲丘《养生纂录》、高福《摄生录》、郭霁《摄生经》、斐煜《延寿赤书》、郑景岫《四时养生论》、穆殷《四气摄生论》等7种。

（四）中医养生文化在宋元时期的发展情况

两宋、金元时期，中医学流派涌现，推动了养生文化的发展。刘河间在《原道论》中强调：气是生命最基本的物质，“故人受天地之气，以化生性命也，是知形者生之舍也，气者生之元也”。他认为当时常用的调息、导引、内视、咽津

等养生法，其机理在于调气、定气、守气、交气，起灌五脏、和阴阳的作用。朱丹溪改弦易辙，强调阴精对人体的作用，认为人之一生“阳常有余，阴常不足”，因而在治病与养生上都以滋阴为主。朱氏认为，随着年龄增大，其阴更衰，故老年病，更多由阴虚造成。他著《茹淡论》，主张老人饮食清淡，避免因“厚味”助“阴火而致毒”。由于对阴精的重视，朱氏特别强调节欲，提倡晚婚，著有《色欲箴》。另外，严用和倡“补脾不如补肾之说”，认为“肾气若壮，丹田火上蒸脾土；脾土温和，中焦自治”（《养生方》）。严氏补肾之说，为后世广泛运用补肾法抗衰老提供了理论依据。

这一时期的养生著作，今存者计有宋朝的 11 种：李昉的《太平御览·养生篇》、周守忠的《养生类纂》和《养生月览》、佚名的《养生秘录》、蒲虔贯的《保生要录》、姜蜕的《养生月录》、韦行规的《保生月录》、愚谷老人的《延寿第一绅言》、赵希鹄的《调燮类编》、陈直的《养生奉亲录》。另有文人学士所著养生名篇，如苏轼的《问养生》《养生说》，陆游的《养生诗》等。元朝的养生专著共有七种：丘处机（长春子）的《摄生消息论》、李鹏飞的《三元延寿参赞书》、王珪的《洞虚子》《泰定养生主论》、汪汝懋的《山居四要》、瞿佑的《居家宜忌》和《四时宜忌》、忽思慧的《饮膳正要》。其中，《泰定养生主论》主张从幼年开始注意养生，所论自幼及壮至老调摄有序，他的思想与现代关于人的衰老论点暗合，具有重要意义。此外，在一些子集或笔记文学中，也散见养生的文章，如宋代任元受、初虞世《老学庵笔记》中，有很多专治老年病的叙述。

（五）中医养生文化在明清时期的发展情况

由于养生受到医学界的重视，专著比较多。明代的养生专著甚多，因年代较近，大多今日尚存，仅按《中医图书联合目录》统计，即有六十余种，其中，冷谦的《修龄要旨》、万全（密斋）的《养生四要》、高濂的《遵生八笺》、胡文涣的《养生集览》、李士材的《颐生微论》、龚廷贤的《寿世保元》及《正统道藏养生书选录十六种》《洪纁集刊养生书六种》《格致丛书·养生书选录十二种》《夷门广牍·养生书选录三种》等比较重要。

在明代，有些颇具影响的养生理论与作法，反而不在养生专著之中出现，例如李梴《保养说》力驳佛、道唯心的养生说，认为《黄帝内经》的“食饮有节，起居有常，不妄作劳”“精神内守”是养生的正宗，他提出避风寒、节劳逸、戒色欲、正思虑、薄滋味、寡言语等具体养生法。张景岳在《类经》“摄生类”中汇集了《黄帝内经》的论述并加以阐发，而他自己关于养生的创见，则集中体现在《治形论》中，他首先批判了老子“使吾无身，吾有何患”的消极厌世

的人生观，辩证地阐述了形与神、形与生命的关系，认为形是神和生命的物质基础，因而明确指出：“善养生者，可不先养此形以为神明之宅；善治病者，可不先治此形以为兴复之基乎！”（张介宾《治形论》）张氏之前的养生家多重养神，从未明确提出“养形”的主张，张氏此论确为创见。张氏的养形重在精血，“精血即形也”，他常用温补药以养精血，成为薛立斋之后温补派首领，他所创的左归饮、右归饮，就是补阳气和阴精、防治老年病常用的名方。赵献可继承薛立斋、孙一奎之说，创造性地发挥了命门学说，他指出：“余所以谆谆必欲明此论者，欲世之养生者、治病者均以命门为君主，而加意于火之一字。”赵氏对许多疾病都用水火阴阳来概括，治疗则以六味丸、八味丸为主方。李士材的论点比较全面，他提出肾为先天之本，脾为后天之本，先天分水火论治，后天分饮食、劳倦论治的观点。明末汪绮石《理虚元鉴》所称的虚劳，即包括了老年病，他提出：“治虚有三本，肺脾肾是也。肺为五脏之天，脾为百骸之母，肾为性命之根。”在防治方面，提出六节、八防、二护、三候、二守、三禁等理论。六节以七情内伤为主：“其在荡而不收者，宜节嗜欲以养精；在滞而不化者，宜节烦恼以养神；在激而不平者，宜节忿怒以养肝；在躁而不静，宜节辛勤以养力；在琐屑而不坦夷者，宜节思虑以养心；在慈悲而不解脱者，宜节悲哀以养肺。”八防以六淫外感为主：“春防风，又防寒；夏防暑热，又防因暑取凉；长夏防湿；秋防燥；冬防寒，又防风。”明代还有龚廷贤和龚居中两个御医，对养生理论也有较大贡献。龚廷贤在《寿世保元》中，不但阐发了许多前人的养生理论，而且搜集了大量延年益寿的秘方，并把重要者编成口诀，流传较广。他还编写了《衰老论》，对人衰老的原因作了专题研究。龚居中著有《万寿丹书》，分延龄、安养、饮食三篇，亦颇多发挥。

清代的养生理论没有质的飞跃。有关养生的著作大约有六十多种，以曹慈山《老老恒言》、汤灏《保生编》、叶志先《颐身集》等较为重要。非专著的养生论述，则以徐灵胎与叶天士的有关论述最为重要。徐灵胎虽是崇古尊经的学者，但在寿命问题上却有独到见解。他认为，寿命在受生之时已有“定分”，这定分就是元气，人的寿命长短，决定于元气的盛衰，所以强调“谨护元气”是养生、治病之首要。叶天士的《临证指南医案》中，记载了三百多例老年病的治验，他提出人在六十岁以后身体状况以“肾虚”为主要的观点。他对一些老年病的病机，常有精到的阐发，如认为老年中风是“高年水亏，肝阳升逆无制”“有年下亏，木少水涵，相火内风旋转”，并据此提出“内风乃身中阳气之动变”的著名论点。养生方面，他认为“颐养功夫，寒暄保摄，尤当加意于药饵之先”，还特别强调戒烟酒。曹慈山的《老老恒言》，则根据自己的长寿经验，参阅300余种

有关养生的著作，从日常生活琐事、衣食住行等方面，总结出一套简便易行的养生方法。此外，他还根据老年人脾胃虚弱的特点编制了粥谱，以“备老年之颐养”。这个时期还有一个特别现象，即医学家中高龄的人比较多，据统计，历史上超过80岁的中医共107人，明代就占了86人。

（六）中医养生文化在近、现代的发展情况

1840年鸦片战争以后，中国逐步变成了一个半殖民地、半封建的社会。随着西学东进的过程，社会上出现了全盘否定中华传统文化的思潮，对中医文化、中医养生文化也采取民族虚无主义态度。由于排斥、限制和消灭中医的政策，传统养生学的发展遇到了严重的阻力，处于自发地、缓慢地发展阶段。这个时期的养生著述较少，其理论和方法也无明显进展，主要著作有蒋维侨的《因是子静坐法》、席裕康的《内外功图说辑要》、任廷芳的《延寿新书》、胡宣明的《摄生论》、沈宗元的《中国养生说集览》等。

中华人民共和国成立之后，中医学获得了新生，中医养生文化也因之而得到较大、较快发展。特别是近年来，中国传统养生保健理论和实践得到迅速发展，预防保健取得显著成就，建立了养生保健的科研机构，理论研究不断取得新进展，开展了社会性保健教育，培养了传统养生专业人才，积极开展了学术交流活动等。

二、中医养生文化的内容构成

在漫长的历史进程中，中国人以世界其他民族少有的重视程度和聪明智慧，创立了既有系统理论，又有实用方法，并且体现中国传统文化特色和人体健康本质的中医养生学，进而形成了颇具特色的中医养生文化。中医养生文化的内容可以概括为以下几个方面。

（一）中医养生文化是以中国古代哲学思想为理论基础的文化

气的理论、阴阳学说、五行学说、“天人合一”等哲学思想，既是中医养生理论的哲学基础，又是中医养生的方法论纲要和基本概念。养生活动与中国哲学结合后，就开始具有了哲理性，走上了理性的轨道。特别是“天人合一”的思维方式，以阴阳五行作为生命和自然界的基本属性，用取象比类的方法来认识养生保健的基本规律。这种独特的思维方式决定了中医养生文化是一种崇尚自然的和谐生命文化。

(二) 中医养生文化是以广泛吸收各家学说精华作为基本内涵的文化

中医养生文化，一是吸收了道家的精、气、神理论以及“返璞归真”“清静无为”和顺自然、尚安静等重要思想。道家的崇尚自然、顺乎自然的气功修炼方法、炼丹术等养生法，是中医养生文化的主要内容。二是吸收了儒家的“中庸”理念和伦理道德等思想。“主中庸”“倡中和”和“仁者寿”的思想，形成了中医道德养生的主导理念。三是吸收了佛家文化中的“修禅”“安神”“养心”“修炼”等精华，使中医养生更加重视养心宁神的精神修炼。此外，中医养生文化还吸收了法家、墨家、兵家、杂家等文化的精华，呈现了一个博大精深、包罗万象的文化现象。

(三) 中医养生文化是以预防理念为主要内容的文化

在与中医学的同步发展过程中，中医养生文化形成了与中医学一致的预防理念：一是强调“天人合一”的整体预防观念，主张“以时为据”，顺应“四时阴阳”。二是坚持“以时为序”的恒动预防思想，中医养生文化主要用动态的观点去审视和判断人体生命及健康，认为人体生命始终在有序的运动变化之中。三是坚持以人为本的预防思想。中医学认为，人体的健康是“正气存内”、整体恒动的和谐状态，患病则是“正邪交争”、整体失调的异变状态。中医对疾病的防治，也主要着眼于人与生态环境、时节气候的协调，致力于调整人体内外的失衡状态。四是坚持中庸和谐的原则。中医养生强调起居有常、饮食有节、劳逸有度、心态平和。五是坚持防患于未然的“治未病”原则。“治未病”涵盖了未病、欲病、已病等各阶段以预防为主的思想。“治未病”的关键在于防范，要做到未病养生、防病于先、欲病救萌、防微杜渐、已病早治、防其传变、瘥后调摄、防其复发。

(四) 中医养生文化是以系列养生思想和原则为核心要素的文化

中医养生活动是在阴阳观、整体观、辨证论治观、恒动观、和谐观等的指导下进行的。中医养生的核心是“调和阴阳”。中医养生的原则有协调脏腑，保阳益阴；畅通经络，调和气血；清静养神，节欲保精；调息养气，持之以恒。中医养生的途径是顺四时而适寒暑、和喜怒而安居处、节饮食而慎起居、坚五脏而通经络、避虚邪而安正气。中医养生的追求是要“形体不蔽、精神不散”。

（五）中医养生文化是以具体的养生方略为载体内容的文化

具体的养生方略包括中医养生的措施、方法、手段等内容。中医养生强调“三因制宜”，即要做到因人养生、因时养生和因地养生。中医养生的方法有几种类别，如从人体自身看，有形体养生法、精神养生法等；从人与外界关系看，有环境养生法、地域养生法等；从具体目的看，有起居作息养生法、饮食养生法、房事养生法、运动养生法、医药针养生法等。

三、中医养生文化的功能和作用

《易经》指出：“刚柔交错，天文也。文明以止，人文也。观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”文化的最大作用是以文化人、教化天下。文化有潜移默化的作用，正是有了中医养生文化的滋养，中医养生才如此厚重饱满，才有如此强大的生命力，我们的社会才有如此浓烈的追捧养生的氛围。

第一，服务养生，辐射社会。中医养生文化是关于人体生命健康的文化。它既具有实用性，能直接指导养生，为养生实践服务，又具有强大的影响力和扩散性，对中国人的健康事业、生活方式和社会的各个领域乃至全世界，产生了巨大影响作用。

第二，凝聚人心，引导方向。文化的吸引和融合是一只看不见的手，其作用是巨大而稳定的。中医养生文化通过影响人的动机、期望和习惯等，将不同文化背景、不同性格特征和不同行为习惯的人，有机地融合为一体，产生具有归属感、认同感的养生共同理想。中医养生文化的先进理念是社会文明与进步的标志，它反映了人们的价值取向和追求目标，对人们思想、心理、价值观和行为方式起导向作用，引导和激励人们为了身体健康和民族强盛而不懈努力。

第三，协调关系，规范行为。中医养生文化倡导自然和谐的价值观，要求人们全面协调人体与自然、人体与社会以及人体自身的关系。中医养生文化作为一种维系中医养生内在关系的“黏合剂”，维持并促进中医养生沿着正确轨道健康发展。中医养生文化中的制度文化、组织文化、管理文化以及行为文化等内容，都会对人产生心理上的“软”约束，进而产生对行为的自我控制，提升道德水准和文明素质。中医养生文化中蕴含的行为准则，是人们养生的行为规范，并能够渗透到社会其他领域的行为规范之中。