

中医养生学

ZHONGYI YANGSHENGXUE
TUBIAOJIE

图表解

下
篇
主
编



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

中医养生学

图表解

卞 镡 主编

辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生学图表解 / 卞锺主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5381-9409-8

I. ①中… II. ①卞… III. ①养生 (中医) — 图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第199874号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 新民市印刷厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145 mm × 210 mm

印 张: 11

字 数: 300 千字

出版时间: 2015 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-9409-8

定 价: 40.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

前言

中医养生是中医学中最具综合特色的一门学科。中医养生涉及的学科范围极其广泛，内容涵盖中医养生的基本理论和基本原则，常用的养生方法，以及中医养生理论和方法的实际运用等诸多方面。本书分上、中、下三篇，上篇为中医养生学的基本理论，主要有概论、发展简史、养生学的基本理论和基本原则；中篇为常用的养生方法，主要包括精神养生、起居睡眠养生、饮食养生、药饵养生、运动养生、针灸养生、推拿养生、房事养生、沐浴养生、环境养生、娱乐养生及气功养生等内容，下篇为养生方法的具体运用，主要有因人养生、因时养生、体质养生和部位养生等。

由于内容庞杂，信息量巨大，对学习者的理解和记忆是个非常大的挑战。本书以图表的形式对庞杂的养生理论、养生方法、综合运用等内容进行梳理整合，使重点突出，条理清晰，并对介绍比较笼统但在实际运用中非常重要的部分养生内容，如针灸养生基本理论，饮食养生基本运用，以及五脏养生等部分，按照实际需要进行全面扩展和补充，并大量引用中医古籍和养生专著中的养生箴言，力求在全面总结历代医家和养生家的养生理论和养生方法之精华的基础上，突出中医养生的特点，对养生方法的作用机理进行较为翔实的阐释。

本书编者为长期从事中医养生教学工作的一线教师，具有坚实的理论基础和实践能力。编写中，编者运用多年授课积累的经验和对养生理论和方法较为全面的理解，努力做到挖掘和保留传统养生的理论和实践特色，并与现代养生实际相结合，以图表的形式尽力使书中内容言简意赅，编写出既符合时代特点，又彰显中医特色的养生书籍。

由于时间仓促和编者水平有限，书中如有疏漏不当之处，请读者提出宝贵意见。

编者

2015年7月沈阳

目 录

上篇

第一章 绪论	2
第一节 养生与中医养生学的概念	2
第二节 中医养生学的性质和特点	2
第三节 中医养生学的时代意义	4
第二章 中医养生学的形成和发展	6
第一节 上古时期	6
第二节 春秋战国时期	7
第三节 秦汉晋唐时期	14
第四节 宋、金、元时期	22
第五节 明清时期	26
第三章 中医养生学的寿夭观	30
第一节 中医的生命观	30
第二节 中医养生学的健康观	32
第三节 中医衰老理论和学说	34
第四章 中医养生的基本理论和原则	38
第一节 中医养生的基本理论	38
第二节 中医养生的基本原则	41
第三节 养生实践的指导思想	41

中篇 常用中医养生方法

第五章 精神养生	44
第一节 心理健康的标准	44
第二节 心神养生	45
第三节 情志养生	47
第六章 起居睡眠养生	53
第一节 起居养生	53
第二节 睡眠养生	63
第七章 饮食养生	76
第一节 饮食养生的作用	76
第二节 饮食养生的原则	79
第三节 进食保健方法	115
第四节 饮品保健法	116
第八章 药饵养生	122
第一节 药饵养生的原则	122
第二节 常用延年益寿中药	123
第三节 延年益寿方剂	130
第九章 房事养生	135
第一节 房事的生理	135
第二节 房事养生的原则和方法	136
第三节 强肾保健功法	140
第四节 房事禁忌	142
第五节 优孕优生	145

第十章 环境养生	147
第一节 环境的概念和分类	147
第二节 地域养生	148
第三节 居住环境养生法	154
第四节 居室环境养生	157
第十一章 运动养生	162
第一节 运动养生的机理	162
第二节 传统运动健身的形式和流派	163
第三节 传统健身术的健身原则和要求	164
第四节 传统健身术的形式举例	166
第十二章 休闲养生	174
第一节 休闲养生的作用	174
第二节 休闲养生的方法	174
第十三章 沐浴养生	182
第一节 水浴	183
第二节 温泉浴	187
第三节 药浴	190
第四节 蒸气浴	193
第五节 其他沐浴方法	195
第十四章 针灸养生	202
第一节 针刺养生	202
第二节 灸法养生	209
第十五章 推拿按摩养生	216
第一节 保健按摩的作用	216

第二节	常用按摩方法	217
第三节	保健按摩的运用	219
第四节	火罐保健	227
第五节	刮痧保健	229
第十六章	气功养生	232
第一节	气功养生的基础理论	232
第二节	常用养生气功	234

下篇 养生实践指导

第十七章	因时养生	240
第一节	因时养生的原则	241
第二节	春季养生	242
第三节	夏季养生	244
第四节	秋季养生	246
第五节	冬季养生	247
第六节	交节前后的自我调养	249
第十八章	体质养生	250
第一节	中医体质学的基本概念	250
第二节	体质形成的相关因素	250
第三节	体质的生理特点	251
第四节	体质分型和特征	254
第十九章	因人养生	271
第一节	胎孕养生	271
第二节	婴幼儿调护	275
第三节	儿童养生	277
第四节	青少年养生	279

第五节 中年养生	282
第六节 老年养生	284
第七节 女性特殊时期的养生	286
第八节 体力劳动者养生保健	290
第九节 脑力劳动者养生保健	292
第二十章 部位养生	295
第一节 口腔保健	295
第二节 颜面保健	299
第三节 头发保健	302
第四节 眼睛保健	306
第五节 耳的保健	309
第六节 鼻的保健	310
第七节 颈椎保健	312
第八节 四肢、手足保健	313
第九节 胸背腰腹保健	316
第十节 五脏保健法	320
中医养生箴言	328
参考文献	342

上篇



第一章 绪论

中医养生学以“天人相应”和“形神合一”的整体观为出发点，以保持生命活动的动静互涵、平衡协调为基本准则，主张“正气为本”、“预防为主”，强调辨证思想，吸取各学术流派之精华，提出了一系列养生原则和具体的方法。

第一节 养生与中医养生学的概念

一、养生及中医养生学的概念

养生就是根据生命的发生发展规律，学习防病保健的知识和方法，自觉主动地进行能够保养身心，增强体质，延年益寿的保健活动。

中医养生学是指在中医理论的指导下，探索人类健康的理论，研究中国传统的颐养身心，增强体质，预防疾病，延年益寿的方法，并运用这种理论和方法指导人们保健活动的实用学科。具体方法包括养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等。

二、养生的源流

养生的源流见表 1-1-1。

表 1-1-1 养生的源流

养生的别称	养生的出处	养生之道	养生的学术流派
养性、摄生、道生、保生、寿老、寿亲、养老、寿世等。	《庄子·养生主》：“庖丁解牛”篇。“文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉”。	养生之道重在精神、动形、固精、调气等方面。	道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武家养生等。

第二节 中医养生学的性质和特点

一、中医养生学的性质

中医养生学科的性质是理论联系实际的独立学科，是自然学科

和社会学科的综合产物，是多学科领域的综合，包括医学、营养学、心理学、哲学、文学、史学、天文气象学、地理学、艺术、音乐、宗教等，是当代生命科学中的实用性学科。

二、中医养生学的基本特点

中医养生文化的生命特征是养生而不苟生，养生而不伤生；强化生命的内省力和凝聚力，反对虚无主义的消极养生，反对急功近利的养生。中医养生学的基本特点见表 1-2-1。

表 1-2-1 中医养生学的基本特点

基本特点	具体内容
(一) 文化多元化	1. 汇集了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，集中了中华文化养生的精髓。 2. 融合了自然科学、人文科学和社会科学的诸多因素。
(二) 整体动态的养生理念	1. 以“天人相应”、“形神合一”的整体观念，认识人体生命活动及其与自然、社会的关系。 2. 人身三宝——精、气、神，是中医养生的关注核心。 3. 养生实践活动必须顺应自然，如饮食、起居、运动等养生手段必须按四时气候和所处环境进行相应调整。 4. 人体生命过程是一个动态平衡过程。养生学非常重视人体生命过程的动态协调平衡，更加注重内外环境的动态平衡和协调统一。
(三) 和谐适度的养生法则	1. 和谐是天、地、人的统一整体状态。和谐的本质就是自然，是符合自然规律的一种结果。 2. 达到“和谐”状态的核心是保持“适度”，避免“失度”。 3. 养生的和谐适度，是指体内气血不妄动，保持体内的阴阳平衡。正如晋代养生家葛洪提出“养生以不伤为本”的观点，不伤的关键即在于遵循自然及生命过程的变化规律，掌握适度，注意调节。
(四) 综合调摄的养生方法	1. 中医养生以综合调养为宗旨，采用多方法、多途径、多措施，是融预防、保健、康复为一体的综合养生观。 2. 养生者要从调整日常生活细节，包括衣、食、住、行等各个方面做起，以自我保健为主要方式进行全面调摄。 3. 中医养生要针对个体的差异，包括不同性别、年龄、体质、不同地区采取多种调养方法进行综合辨证调摄。

续表

基本特点	具体内容
(五) 应用范围广泛	1. 人在生、长、壮、老、已的整个生命过程中，自妊娠于母体之始，直至耄耋老年，每个年龄阶段都需要养生。 2. 人在未病之时，患病之际，病愈之后，都需要养生。

第三节 中医养生学的时代意义

20 世纪 70 年代以来，国内外对养生学的研究日趋活跃，国外重点在于理论研究及实验，探索衰老的形成原因及机理，包括生物内在的决定因素与生物生存过程中的有害积累两个方面；国内则侧重于传统理论的整理及对抗衰老具体方法的探索。当今只有倡导养生，通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式，才能达到养生目的。有关中医养生学的时代意义的具体内容见表 1-3-1。

表 1-3-1 中医养生学的时代意义

时代意义	具体内容
一、医学模式和疾病谱的改变	1. 疾病谱已从感染性传染性疾病向非传染性非感染性疾病演变。人类也从防治传染病转向防治由复杂的人文、社会及心理等综合因素引起的包括心血管疾病、癌症、糖尿病和慢性肺病等在内的“现代文明病”。 2. 医学模式从远古时代的“神灵医学模式”、文艺复兴后的“生物医学模式”，逐步演变为现在的“生物-心理-社会医学”模式。
二、不科学的生活方式与“亚健康”	1. 激烈的社会竞争所带来的巨大压力，使很多人处于亚健康状态，给人类健康带来新问题——生活方式疾病，使其将成为世界的头号杀手。 2. 不科学的生活方式，如运动减少，压力增大，高热量饮食摄入，饮酒吸烟等，是引起现代文明生活方式病的主要原因。要注重建立健康的生活理念，从根本上改善与不良生活方式和行为密切相关的“现代生活方式病”。

续表

时代意义	具体内容
三、“治未病”与普及养生	1. “治未病”是中医养生学的健康观，中医的最高境界是“治未病”，中医养生强调防重于治，“人人享有健康”的医学模式。 2. 中医“治未病”的观念强调解决健康问题的唯一办法就是普及和发展中医养生。WHO 在 1996 年《迎接 21 世纪挑战》报告中指出：“21 世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”

第二章 中医养生学的形成和发展

第一节 上古时期

在生产力极为低下的上古时期，先民过着茹毛饮血的生活。在春秋以前，养生学处于萌芽状态，没有明确的学术理论指导，此时期的养生发展是由一个无意识的生产、生活技能锻炼上升到有意识、有目的的养生活动的过程。有关中医养生学起源萌芽时期的特征见表2-1-1。

表 2-1-1 中医养生学起源萌芽时期的特征

萌芽期特征	具体内容
一、食养文化的起源	1. 火的发明和利用，改变了人类的饮食方式，改变了先民的食性，是真正的食养、食治的伊始，表明养生学说的建立。 2. 酒剂的发明，成为养生方剂的一大类型。 3. 彭祖首创雉羹，开创了中国食养的先河。
二、居住环境的选择	原始人由于改造自然的能力有限，居所多选择自然生存条件较好的平原、河谷区域，过着群居生活，并开始构木筑巢以躲避猛兽，寻找山洞、窟穴以躲避寒冷。
三、针灸按摩和传统健身术的萌芽	1. 《吕氏春秋》中记载了古人开始用舞蹈来宣导肢体、关节的阴湿邪气。这种有目的、有意识，形神合一的舞蹈是导引吐纳养生的萌芽。 2. 古人发现伸展活动肢体或捶击、捏拿身体局部，可以减轻疲劳，祛除病痛，因此开始有意识地总结经验，逐渐发展为按摩之术。 3. 古人在煨火取暖时，偶然被火灼伤而解除病痛，这种无意识实践成为灸法的起源，进而发明了灸法、热熨之术。 4. 新石器时代，砭石被用来切开伤口排脓，成为针法的起源。

第二节 春秋战国时期

在公元前 221 年秦始皇统一中国以前的历史时期，统称为先秦时期。这一时期诸子百家总结了许多养生保健的精辟论述，养生方法和实践经验得以进一步积累。在食养方面，史载商朝的开国宰相伊尹精于烹调技术，颇谙养生之道，相传其作《汤液论》是一部食疗专著。此外，《山海经》中记载的大量药品中不少具有食疗性质。

一、周易对中医养生思想的影响

在漫长的中国古代社会，《周易》被列为“五经”之首，“大道之源”，称为中华第一经。它是一部中国古代关于研究宇宙万物运动变化发展规律的中国自然哲学典籍，阐明自然宇宙之理，人生之理，是中国传统养生文化的一部开山著作。有关周易的核心思想及周易对中医养生思想的影响见表 2-2-1，表 2-2-2。

表 2-2-1 周易的核心思想

名称	内涵
“三易”	“一阴一阳之谓道”。
“变易”	事物时刻在运动变化。
“不易”	事物的规律是客观存在。
“简易”	知道事物发展的渐变及突变动向，可以遵循、掌握它。

孙思邈说：“不知易，不足以言知医。”充分说明了《周易》对中医养生学有重要影响。《周易》的思想体系实为养生文化的理论源头，《周易》强调“天人合一”的整体观，万物本原的天道观，动静互涵的运动观，阴阳和调的平衡观，顺应天时的达生观，柔静顺缓的静养观，抑阳益阴的调养观等，为后世医家和养生家研究和实践中医养生学奠定了理论基础和原则，对中医养生的影响主要表现在如下几个方面。

表 2-2-2 周易对中医养生的影响

与养生相关观点	具体内容	文献记载
1. 确定了“天人合一”的生态观	主张人应该主动适应自然，顺从自然规律活动，从而确定了养生思想的核心——人生应知变、应变、适变之三大生存法则。	《周易》曰：“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉；寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。”
2. 建立了人体阴阳稳态观	《周易》中的阴阳观对中医养生文化的建立起了奠基作用，形成了中医独特的人体阴阳稳态观。	《易传·系辞》说：“一阴一阳之谓道。”
3. 明确了人体的整体观	易学认为人是个整体，把人体脏腑器官纳入易的框架，即所谓“医易同源”。	《易传·系辞》说：“近取诸身，远取诸物。” 《易传·说卦》曰：“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。”
4. 提出了“居安思危”的“治未病”思想	防重于治，防微杜渐的辩证哲学思想是中医养生的精华。开启了“上工治未病”思想之心智，创立了武术、导引、气功等养生保健“治未病”手段。	《周易》指出：“君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。” 《周易》指出：“君子思患而预防之。”
5. 提出不妄作劳的观点	指凡事必须等待时机，谨小慎微，而不可肆意妄为。中医养生要求日常生活起居应该不妄做劳，劳逸有时。	《周易》卦象中提到“潜龙勿用”。
6. 提出“德全不危”的养生观	《周易》注重道德修养，重视自身的完善。中医养生承袭了《周易》重德的哲学思想，提出“德全不危”的养生观。	《周易》提出：“君子以反身修德”、“天行健，君子当自强不息”、“地势坤，君子以厚德载物”等。
7. 奠定了正确的养生理念	养生要有正确的理念，要用正道养生，要养德与养身，养人与养己等兼顾，以颐养天年。	《周易·颐卦》提出：“颐，贞吉。观颐，自求口实。”