

图解
中医养生
书系

TUJIE
ZHONGYI
YANGSHENG SHUXI

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

**图
解**

中华养生宝典

(神奇而科学、健康而充满智慧的修身养性之法)

汇集了儒、释、道、医及诸子百家各种文献中的养生精粹

- 中华文化数千年经典养生全书。
- 采撷中华五千年养生保健精髓，
专为现代人的生活健康量身打造。
- 以自然之法养自然之身，
以自然之物固自然之本。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用

健康大讲堂，身体巧恢复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

前言



《黄帝内经》曰：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”老子言：“道大，天大，地大，人亦大。”由此可以看出我国先人对人的身份、地位的高度肯定，因而从我国先人开始，人们就持续、执着地探索人的生命价值所在。人们开始在此基础上注重保养自身、珍爱生命、强身健体，正是这种探索与实践的精神造就了我国历史悠久、博大精深的养生文化。

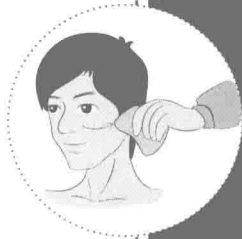
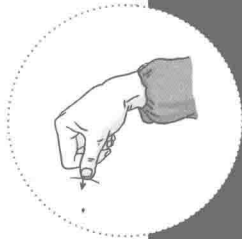
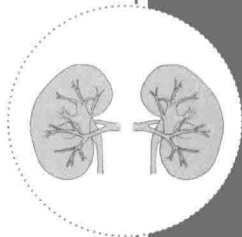
结合了我国哲学思想精髓的中华养生文化是一座医学宝库，它不仅讲究阴阳平衡、天人合一的境界，要求人们做到修身养性、动静有度，还要求人们遵守阴阳五行与相生相克等自然规律。

先人认为，真正的“养生大道”是人与自然的亲密无间，何谓“大”呢？简言之，就是能够灵活调整自身的阴阳变化来适应自然的阴阳变化之理，做到节制饮食，规律起居，适当活动，节制房事，从而使自己的形体与精神固守协调，不受疾病的困扰，达到延年益寿的目的。

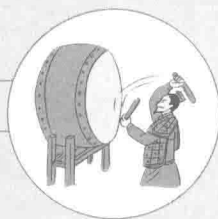
中华养生文化的思想体系完备，内容丰富深邃。全面概括先秦时期的养生经验与养生观点的《黄帝内经》，为我国传统医学与养生学的发展打下了坚实的基础，是传统养生的根本大典。除《黄帝内经》外的很多医学养生典籍，也都囊括了丰富的养生知识，如《易经》《遵生八笺》《老子》《庄子》等。

由于很多传统医学养生典籍晦涩难懂，所以我们在查阅大量传统医学养生典籍的基础上，精心整理，融汇了其中蕴含的养生知识，最终整编出这本《图解中华养生宝典》。这本《图解中华养生宝典》汲取了传统养生文化的精华，详细诠释和图解了蕴含其中的宝贵养生知识，使之更加清晰明了，更加具有操作性。

为了对本书内容进行更好的诠释和解读，本书附了大量图片，使得图文对应、相得益彰。每一小节后面设置的以问答形式出现的小板块，丰富了版面，提高了趣味性。



▶ 第一章 天人合一——养生宏论



- 什么是养生 / 2
- 人体三宝——精、气、神 / 4
- 古代养生的主要内容 / 8
- 古代养生的六大学派 / 13
- 《黄帝内经》养生思想 / 15
- 《易经》中的养生观 / 17
- 养生“二十八禁” / 19

▶ 第二章 吃喝有节——饮食养生



- 食五谷以养人 / 22
- 五味调和有利健康 / 25
- 饮食养生四原则 / 26
- 平衡膳食的基础 / 28
- 增进健康的素食 / 30
- 调理饮食养护脾脏 / 32
- 饮食禁忌与搭配 / 34
- 讲究烹调火候 / 38
- 要注意饥饱适度 / 41
- 四季养生饮食 / 43

▶ 第三章 科学生活——起居养生



- 起居有常 / 50
- 劳逸适度 / 53
- 安寝之道 / 57
- 提倡睡子午觉 / 60
- 睡眠方位与姿势 / 63
- 睡眠环境与禁忌 / 67

病后调养的要点 / 70

生活环境与养生 / 72

▶ 第四章 活动有道——运动养生



导引术养生 / 76

五禽戏 / 84

八段锦 / 91

“六字诀”运动养生 / 96

胎息锻炼养生 / 100

坐立行走的讲究 / 102

▶ 第五章 怡养心神——情志养生



认识七情 / 106

什么是“神” / 108

养生与“养神” / 110

七情互克互制 / 112

谨防五志太过 / 115

养生基础——形神合一 / 118

心神养生法 / 121

情有所依，人有所乐 / 124

节制情感，修身养性 / 129

疏泄法摆脱郁结 / 131

转移法求得解脱 / 134

▶ 第六章 性爱有度——房事养生



房事养生的原则 / 138

要适时婚配 / 141

房事的七损八益 / 143

房事要有所节制 / 146

四季房事养生 / 148

情志与房事养生 / 150

房事后的按摩法 / 152

第七章 舒筋活络——经络养生



针灸学的形成 / 156

腧穴与阴阳五行 / 159

经络与穴道 / 162

腧穴的作用和分类 / 165

针法和灸法的要领 / 171

人体禁刺的部位 / 175

刮痧的种类和手法 / 177

各部位的刮拭方法 / 184

拔火罐保健手法 / 192

推拿按摩的基本手法 / 196

按摩治疗失眠之症 / 207

第八章 君臣佐使——药剂养生



立足于调理阴阳 / 210

药物养生的原则 / 212

有助养生的中药 / 216

常用补气血的中药 / 227

理解“药食同源” / 229

用四气“解”药性 / 232

养生剂型与方剂 / 234

如何做到辨证施补 / 245



第一章 天人合一 ——养生宏论

以古代哲学与中医基本理论为底蕴的中华养生文化历史悠久、博大精深，不仅汇集了我 国历代劳动人民防病健身的多种方法，还糅合了诸子百家的部分思想精华，可以说其为一座智慧宝库。在此智慧宝库内，有许多养生理论与方法，充满着智慧且有实际效用，几千年来，一直被人们所认可和传承运用。





什么是养生

上古先民时期的人们为了抵御恶劣的自然环境、抗病防疾创立了中华养生。如何才能更健康长寿为中华养生之道的核心,其主要包括几千年来的医疗、食疗、民俗、宗教、武术等文化方面的养生理论。

养生又称为道生、养性、寿世、摄生等,始见于道家的《庄子》内篇。养,即保养、调养、补养的意思;生,即生命、生存、生长的意思。就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。我国传统养生注重的是人与自然界的关系。养生之道,其主要包括几千年来的民俗、宗教、武术、医疗、食疗等文化方面的养生理论。其内容分为四部分,分别为顺其自然、形神兼养、动静结合、审因施养(神养、行为养、气养、形养、食养、药养、术养)。

总之,养生就是使气血阴阳平衡协调,防止病邪侵害。先调节身体各部位,再逐步达到“神”和“形”两者的完美协调。

传统养生的四大理论

第一,“天人合一论”。认为外部客观自然环境系统与人体内环境系统是统一的。必须遵循自然规律的变化来养生,即“和于阴阳,调于四时”。

第二,“形神共养论”。形,指形体;神,指人的精神意识活动。认为人体生命由形和神两大要素构成,二者缺一不可。所以,欲养神,必先养形。

第三,“阴阳协调论”。认为阴阳构成了生命现象。养生,就是使阴阳保持和恢复平衡、协调。

第四,“统筹兼顾论”。认为人体各个系统、器官是有机联系、相互依存的,主张促进人体整体的平衡和稳定,“治病求本”“未病先防”,注重整体性和防衰保健措施。



传统养生

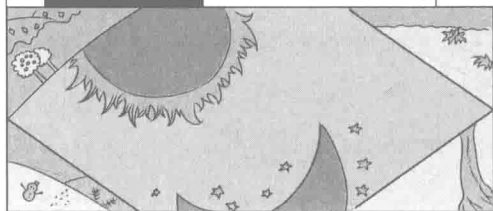
1 天人合一论

2 形神共养论

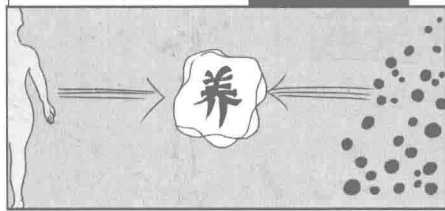
3 阴阳协调论

4 统筹兼顾论

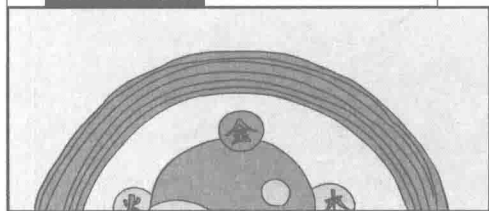
1 天人合一论 和于阴阳，调于四时



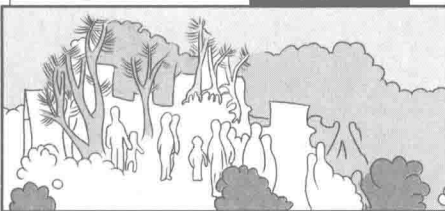
欲养神，必先养形 形神共养论 2



3 阴阳协调论 阴阳保持平衡、协调



治病求本，未病先防 统筹兼顾论 4



养生
宝典

什么是道家养生观最为重视的呢？



道家的养生观遵循自然之道。老子认为人存天地之间，与道、天、地并为“域中四大”，身体是人的根本，人应该像重视大患一样重视身体。庄子反复强调，人在生死问题上要顺应自然，要“不悦生，不恶死”。要把生死看得像四季变化一样普通。



人体三宝——精、气、神

“精、气、神”是脏腑学说的重要内容之一，它们不仅是脏腑活动衍生的产物和能量，又与脏腑形成了相互依存、相互促进、不可分离的关系。

构成人体五脏六腑、筋骨皮毛等一切组织器官与营养人体的基本物质称为“精”，在维持人体的生命活动过程中，其不断地被消耗，又不断地得到补充和滋生。它是人体生长发育的基础，主要来自父母的精、血，被认为是人体生命活动的原始微观物质。

医学宝典《黄帝内经》称：“人始生，先成精。”即指这种先天之精；“后天精”又称“脏腑之精”，它主要来自后天食物之营养，通过肺的呼吸调节，脾胃的消化吸收，从而将营养物质的精微部分转化到人体的各个腑脏而构成。

虽然“精”有“先天”“后天”之别，但二者相辅相成、互为依存。“先天之精”需依赖“后天之精”的不断补充，“后天之精”则需依赖“先天之精”的活力，而且它们是共同贮存在人的两肾之中的，形成所谓的“肾精”。中国养生学认为，肾精作为人体生命活动的重要物质要素之一，它的三种生理功能分别为：促使人体生长发育；参与人体生殖繁衍；滋养人体脏腑组织器官。

人体之精

01 先天之精

来源于父母的生殖之精，是生命之本原。

02 生殖之精

源于肾精，主生殖以繁衍后代。

03 水谷之精

水谷精微所化生，维持生命活动，又称后天之精。

04 脏腑之精

分藏于五脏六腑之精，维持脏腑功能活动。



“气”有两个含义，分别为：一、流通着的微小难见物质（如水谷之气、呼吸之气）；二、人体组织活动能力（如五脏之气、六腑之气、经脉之气）。《灵枢·邪客篇》上说：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑。”《灵枢·本脏篇》说：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也。”这些气都存在于体内。

养生学是传统文化的重要组成部分之一，其认为“气”是一种处在活动状态的极微小的物质，它构成并维持人体生命活动的全过程。它与“精”一样，为人体进行生命活动提供了重要的物质基础。所谓“人含气而生，精尽而死”，正强调了“气”和“精”同属构成生命活动的物质要素。因此，养生理论强调“养气”“补气”和气功锻炼的重要性。

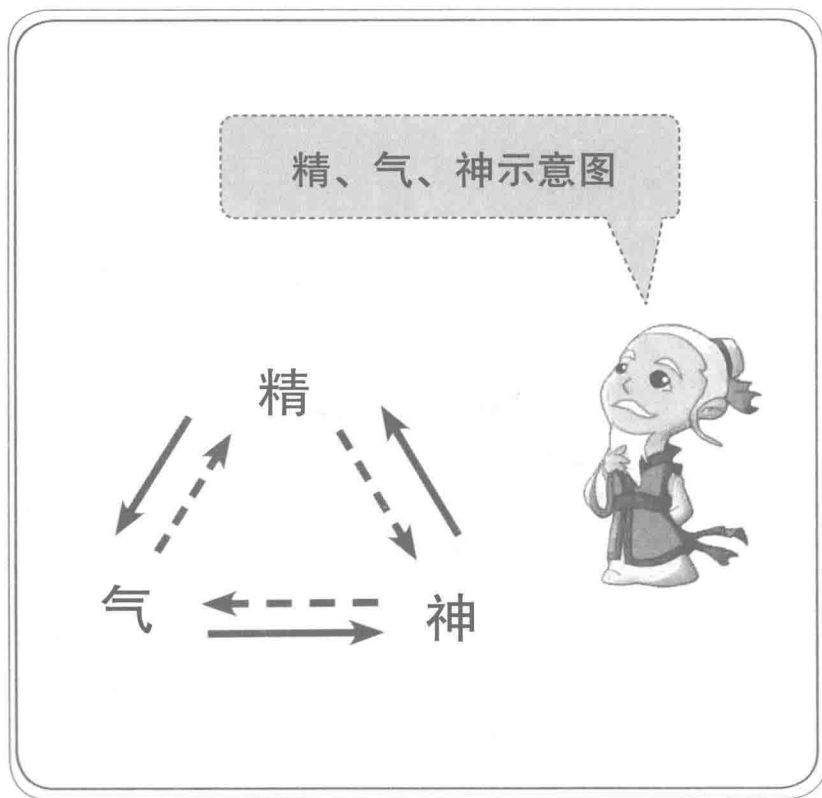


“神”的含义即精神、意识、知觉。作为一种生命活动现象，“精”为其提供了物质基础。《灵枢·平人绝谷篇》上说：“故神者，水谷之精气也。”所以，“神”并不是虚无缥缈的，它必须有载体。“神”的基本概念是人体生命活动现象的总称，大脑的精神、意识思维活动，以及脏腑、经络、营卫、



气血、津液等全部机体活动功能和外在表现共同构成了“神”。

先天之精为基础，以后天之精为补养培育而成了“神”。因而“神”的盛衰与精、气的盈亏密切相关。作为生命活动功能外在表现的“神”，只有在作为生命物质要素的精气充足的情况下才会旺盛。中医学认为“神”的生理功能主要体现在它是人体生命活动的主宰上。人的整个机体，以及肢体的活动，都依赖“神”作为维持其正常运转的内在活力。

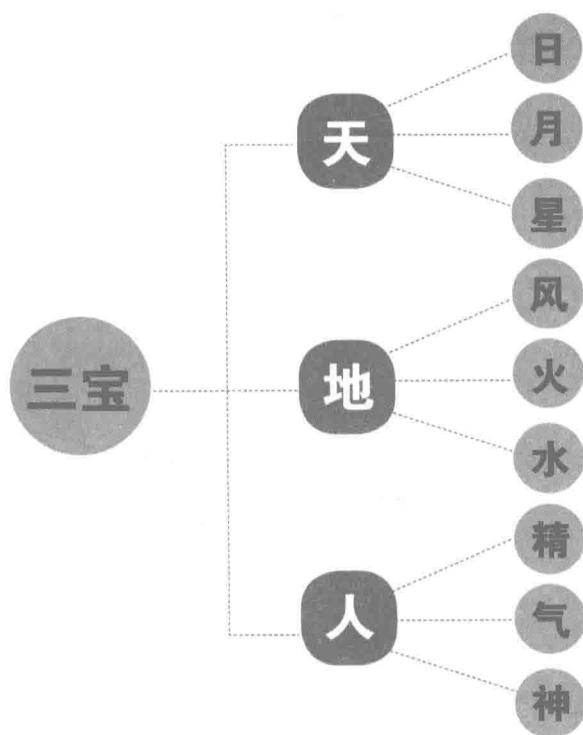


传统的养生方法（如气功、太极拳、五禽戏、八段锦和按摩、针灸等）的主要机理在于加快精气流通，使病体康复。作为传统养生理论指导原则之一的精气流通，其本质要义无非是协调阴阳气血，使机体各种功能达到最佳状态。

精、气、神在人体生命活动中起着特殊作用，古代医学家和养生家往往



把它们与自然界万物赖以生存的一些基本物质共同比喻为“三宝”，这就是所谓的“天有三宝：日、月、星；地有三宝：风、火、水；人有三宝：精、气、神”。



肾精的作用有哪些？



肾精化生元气，在全身运行，从而促进人体生长、发育和生殖，且能推动和调节全身的生理活动，是人体生命活动的原动力。同时，在生殖过程中，如男女之精结合，则会产生新生命。



古代养生的主要内容

我国古代养生理论与方法包含着丰富的综合学科思想体系，主要内容分为：顺应四时、和于术数、饮食有节、起居有常、劳逸结合等。

* 顺应四时

万物的消长受到时令变化的影响，《内经》云：“四时阴阳之气，能生长收藏、化育万物，春夏养阳，秋冬养阴。”蕴含于五行中的医疗知识：春季“发陈”吃绿色食物，有利于养肝；夏季“蕃秀”吃红色食物，有利于养心；秋季“容平”吃白色食物，有利于润肺；冬季“闭藏”吃黑色食物，有利于保肾。人如果要保全寿命，就必须顺应四时的变化，否则就会生病或死亡。

* 和于术数

做适合自己的运动，有利于调和气血。运动保健又称中医健身术，是指用传统的体育运动方式进行锻炼。从“动则不衰”可看出古人是非常重视运动保健的。运动不仅可以加快人体新陈代谢，延缓衰老，还有益于心血管系统。

早在春秋战国时期，人们就运用体育运动来健身、防病了。东汉名医华佗创编了“五禽戏”，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作做体操，其弟子吴普天天按照“五禽戏”锻炼，活到90多岁时依然眼不花、耳不聋。



虎形



鹿形



熊形



猿形



鹤形

* 饮食有节

饮食应定时定量，并注意饮食宜忌。古人非常讲究饮食的调配、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食禁忌及食疗。

古人把辛、酸、苦、甘、咸定为五味。五味不仅是促进食欲，帮助消化的调味品，也是人体不可缺少的营养物质。单一的饮食由于五味的出现，转变成了丰富的多元化饮食，《内经》曰：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”说明要想健康长寿，



五味适宜至关重要。中医认为，不同的味道有不同的作用。谨和五味，可避免五脏受损。

调和五味

五味失调

咸	苦	辛	酸	甘
过时会使流行在血脉中的血瘀滞，甚至改变颜色。	过时可使皮肤枯槁，毛发脱落。	过时会引起筋脉拘挛、指（趾）甲干枯不荣。	过时会使肌肉失去光泽、变粗变硬，甚至口唇翻起。	过时能使骨骼疼痛、头发脱落。
①饮食要浓淡适宜。 ②平时要注意各种味道的搭配。酸、苦、甘、辛、咸的辅佐要做到配伍得宜。 ③在进食时，味不可偏亢。偏亢太过，容易伤及五脏。				

如何做到五味调和

* 起居有常

生活作息不仅要有规律，还要合乎自然界和人体的生理常度。《内经》曰：“起居无节，半百而衰也。”因此我们要养成合理的起居作息习惯，这样才能提高人体对自然环境的适应能力，从而防御疾病、延缓衰老。

起居的调理得到了古代传统养生的重视。调理起居，就是将日常生活中的各个方面根据四时变化规律和昼夜节律做出相应的具体安排。

古人认为，遵循日常生活规律起居就可保健延寿，否则，就会伤身损寿。人体气血运行及脏腑经络的生理机能的变化受自然环境变化的影响。万物由生到死变化规律的根本为四时阴阳的变化，人体生命一旦失去节律，健康就会受到威胁。可见，要想健康长寿，关键是养成良好的生活习惯。

在日常生活中，引起早衰的因素有起居无常、恣意妄行。医学研究表明，人体发展到成熟期后，会出现所谓的老化（身体开始走下坡路，适应力和免

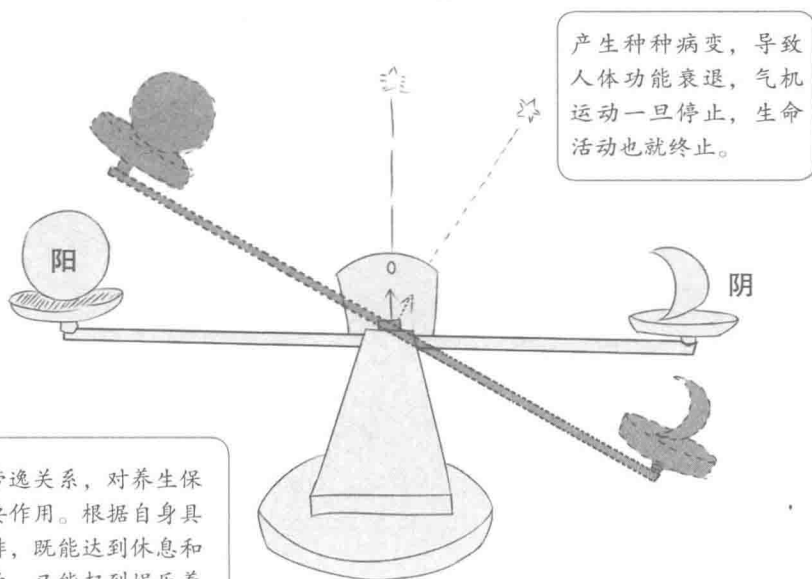


疫力下降等状况)。老化是一个相对缓慢的过程,它的最终结果是衰老。虽然生理的衰老是生命过程的必然结果,但可通过养生措施予以延缓。葛洪的《抱朴子·极言》云:“定息失时,伤也。”可见,生活规律破坏,起居失调,容易精神涣散,脏器不调,甚至产生疾病,加速衰老,所以规划一个合理的作息制度是防衰的第一步。

养成良好的作息习惯也很重要。因为人体生理活动和生活习惯与昼夜节律密切关联,所以制定作息制度时要依据季节和个体情况及节律。养成每日定时起卧、用餐、工作、学习等习惯,使大脑皮层在机体内的调节活动下,形成有节律的条件反射,产生一种良性刺激。

* 劳逸结合

过劳易伤脏腑,所以不要过度消耗精、气、神;过逸会导致气机不畅。两者都不益于养生。所以,我们要适度劳作、适当休息。古人主张劳逸“中和”,有常有节,以利于养生。



产生种种病变,导致人体功能衰退,气机运动一旦停止,生命活动也就终止。

正确处理劳逸关系,对养生保健有着重要作用。根据自身具体情况安排,既能达到休息和工作的目的,又能起到娱乐养生的效果,不仅使人体消除疲劳,精力充沛,而且使生活充满乐趣。



劳逸都是人体的生理需要。药王孙思邈在《备急千金要方·道林养性》中说：“养性之道，常欲小劳，但莫疲及强所不能堪耳。”古人主张劳逸“中和”，有常有节。因此，为了舒筋活血、增强体质、保持生命活力，要经常合理地进行体力劳动。

古人十分强调适当劳动对健康的重要性。华佗曾指出，适当劳动可促进食物消化，使气血流通。孙思邈也认为适度劳动可舒筋活血、健脑安神、增加抵抗力，从而保持精力充沛和乐观通达。

养生要统筹兼顾，不仅要注重整体的调养，还要因地、因人、因时灵活地施养。取古人养生之精华，选择最适合自身的方法以科学养生。

