

本教材由长安大学中央高校基本科研业务费专项基金项目（310814151004）资助出版

ZHONGHUA  
YANGSHENGXUE

# 中华养生学

路锋辉 编著



陕西新华出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

本教材由长安大学中央高校基本科研业务费专项基金项目（310814151004）资助出版

# 中华养生学

路锋辉 编著

陕西新华出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中华养生学/路锋辉编著. —西安:陕西科学技术出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5369-6564-5

I. ①中… II. ①路… 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 278412 号

## 中华养生学

- 
- 出版者** 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社  
西安北大街 131 号 邮编 710003  
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236  
<http://www.snstp.com>
- 发行者** 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社  
电话 (029) 87212206 87260001
- 印刷** 陕西天地印刷有限公司
- 规格** 787mm×1092mm 16 开本
- 印张** 13
- 字数** 300 千字
- 版次** 2015 年 12 月第 1 版  
2015 年 12 月第 1 次印刷
- 书号** ISBN 978-7-5369-6564-5
- 定价** 36.00 元
- 

版权所有 翻印必究

# 前言

## PREFACE

随着社会的进步和人民生活水平的提升,如何获得健康的生活方式、提高生活质量业已成为人们关注的焦点。作为当代社会栋梁的大学生,在学生阶段建立良好的健康观念,构建适合自身的健康方案,具有十分重要的意义。为了适应形势的发展,配合学校教材建设,传承我国优秀传统文化,编写了这本具有传统特色的养生教材,以期学生的健康发展起到积极的作用。

中华养生学是以中医理论知识为基础,通过调节情志、改善饮食、合理作息、适度运动以增进健康、提高生活质量、改进生活方式的理论学科体系。本教材以中医理论为基础,结合当前健康、体育、营养等学科的研究成果,结合多年教学经验,总结出具有传统特色的健康促进手段。本教材注重系统性、实用性原则,坚持继承传统知识、选编重点知识理论,既有一定的理论深度,又突出其实用性,适用于培养理论基础扎实、知识结构合理、知识面宽广的高素质人才的需要。本教材分为十章,第一章养生概述,主要讲述养生的概念、原则、内容等,是提纲挈领之章节,总述养生之意义。第二至第五章分别讲述中医理论基础,对阴阳学说、五行学说、藏象学说、经络学说、气血津液学说等进行阐述,突出理论性。第六至第十章分别阐述情志、体质、饮食、起居、运动等方面的养生原则和方法,注重实践性。

在编写过程中,编著者吸收和借鉴了一些专家、学者的研究成果,直接或间接地引用了诸多理论和文献资料,在此,向文献的作者表示诚挚的谢意!为了使所选案例切合主题,便于实施教学,对源自报刊、杂志及互联网上的资料进行了适当改编,在此,向所选资料的作者表示由衷的感谢!

由于编著者的水平所限,书中内容难免有疏漏、错误之处,恳请广大同仁及读者不吝赐教,批评指正,以便今后修订之时进一步提高和完善。

编著者

2015年8月

# 目 录

## CONTENTS

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一章 养生概述 .....       | 001 |
| 第一节 养生概念 .....       | 002 |
| 第二节 养生原则 .....       | 003 |
| 第三节 养生内容 .....       | 004 |
| 第四节 养生的意义 .....      | 006 |
| 【知识拓展】养生误区 .....     | 007 |
| 第二章 阴阳五行学说 .....     | 009 |
| 第一节 阴阳学说 .....       | 010 |
| 第二节 五行学说 .....       | 013 |
| 【知识拓展】中医存废之争 .....   | 018 |
| 第三章 藏象学说 .....       | 021 |
| 第一节 五 脏 .....        | 022 |
| 第二节 六 腑 .....        | 030 |
| 第三节 奇恒之府 .....       | 035 |
| 第四节 形体官窍 .....       | 037 |
| 第五节 脏腑之间的关系 .....    | 050 |
| 【知识拓展】中医源起 .....     | 058 |
| 第四章 气血精津液 .....      | 061 |
| 第一节 气 .....          | 062 |
| 第二节 血 .....          | 070 |
| 第三节 精 .....          | 074 |
| 第四节 津液 .....         | 077 |
| 第五节 气血精津液间的关系 .....  | 082 |
| 【知识拓展】中国古代十大名医 ..... | 086 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第五章 经络学说</b> .....    | 096 |
| 第一节 经络腧穴 .....           | 097 |
| 第二节 十二经脉 .....           | 102 |
| 第三节 奇经八脉 .....           | 110 |
| 【知识拓展】中国国宝——针灸铜人 .....   | 113 |
| <b>第六章 情志养生</b> .....    | 116 |
| 第一节 情志养生 .....           | 117 |
| 第二节 儒释道家情志养生 .....       | 124 |
| 【知识拓展】情志疗法 .....         | 128 |
| <b>第七章 体质养生</b> .....    | 130 |
| 第一节 体质及其形成 .....         | 131 |
| 第二节 体质分类 .....           | 136 |
| 第三节 不同体质养生方法 .....       | 138 |
| 【知识拓展】中医体质分类与判定自测表 ..... | 143 |
| <b>第八章 饮食养生</b> .....    | 149 |
| 第一节 饮食养生 .....           | 150 |
| 第二节 食物五性 .....           | 154 |
| 第三节 四季饮食 .....           | 167 |
| 【知识拓展】垃圾食品 .....         | 170 |
| <b>第九章 起居养生</b> .....    | 172 |
| 第一节 起居养生 .....           | 173 |
| 第二节 衣着床铺养生 .....         | 174 |
| 第三节 睡眠养生 .....           | 177 |
| 【知识拓展】节律养生 .....         | 180 |
| <b>第十章 运动养生</b> .....    | 183 |
| 第一节 运动养生 .....           | 184 |
| 第二节 按摩 .....             | 185 |
| 第三节 健身气功 .....           | 190 |
| 【知识拓展】健身气功管理办法 .....     | 194 |
| <b>主要参考书目</b> .....      | 199 |

# 第一章 养生概述

## 导读

随着社会的演进、精神文明和物质文明的不断进步以及科学技术的快速发展,人们对自身健康的关注越来越高。人们在关注“长寿”的同时,又期望获得较高的生活质量。越来越多的人意识到了“养生”这个概念,开始崇尚健康的生活方式,对待生活和生活质量的观念也在不断地发生着变化。在健康生活方式选择的问题上,中华传统养生理论能够给予合理、有效的指导,能够为健康生活方式的建立提供理论和实践上的有效依据。中华养生学是以中医理论为指导,结合传统文化中相关的养生知识而构成的理论体系,同时融合当前体育科学、营养学等内容,较为全面地介绍促进健康生活方式的有效手段。本章主要讲述养生的概念、原则以及养生的内容、意义等。重点介绍养生的内涵和外延,明确养生的概念能够为建立良好的生活方式奠定基础,能够对健康的生活选择给予行动上的指南。了解养生的原则能够全面掌握养生的概念和内涵,特别是对于实践性的养生活动,具有重要的意义。如何正确认识养生的涵义?是不是作为年轻力壮的青年人就不需要关注、践行养生呢?当前大学生学习任务重,就业压力大,如何安排自己有限的时间,为健康进行投资呢?等等。结合当前的情况,尤其是当代大学生的生活习惯、学习情况等论述养生的重点内容,例如对个人情志、体质情况的掌握,并根据个体差异进行合理的饮食、起居和运动的安排。通过这些内容的学习不仅能够掌握中华养生学的理论体系,还能够为构建健康的生活方式提供有益参考,也是生活质量提升的有效指南。

本章内容是全书的提纲挈领之章节,总体上介绍养生知识理论体系的组成和结构。通过对本章的学习,能够统领全书,对于本教程的系统性和整体性作出较好的理解和掌握。





## 第一节 养生概念

中华养生是以中医理论为基础,结合传统文化中相关的养生知识,以构建健康生活方式为手段,以提高生活质量为目的,增进健康、增强生命质量的生活过程。养生又名摄生、道生、保生等,即保养身体之谓。换言之,养生是指根据生命发展的规律,采取保养身体,减少疾病,增进健康,延年益寿等措施而进行的一种健身益寿活动。世界卫生组织(WHO)早就指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知,死于自己的不健康生活方式。”因而多次发出“不要死于无知,不要死于愚昧”的忠告。养生实质上就是追求健康。健康不仅仅是指没有疾病或痛苦,而是一种身体上、心理上和社会适应上良好的状态,也就是健康要有健壮的体魄和美好的心灵,并且能够与其所处的社会及自然环境保持良好协调的关系。养生与健康在内涵实质上是统一的,现代健康之涵义与传统观念上的养生是一致的,都是在追求某种意义的“长生不老”。然而“生老病死”涵盖了每个人的生命过程,如何能够“尽其天年而终”似乎成为每个追求健康者的必然选择。

生命的长短受到很多因素的影响,越来越多的人开始意识到单纯追求生命的长度是徒劳的,单纯追求长寿也是无意义的,而逐渐注重生命的质量。人的生命是有一定限度的,个体寿命有长有短,但大都不会超过一个最长的限度,人类自然寿命的最高限度,称之为寿限。一般而言,人类的最高寿命不超过120岁。“上寿百二十,古今所同。”<sup>①</sup>在有限的时间内提升个体的生命深度和生活体验,成为大多数人的选择,但是这并不否定对健康的认可,健康长寿仍然是大多数人的一致追求。健康是生活质量的主要构成内容,也是不可或缺的必要部分,如果失去健康,谈论生活质量就成了水中捞月。健康对每个人而言,一般受到饮食、作息、情志、运动等几个方面的影响,如果通过合理的手段有效协同几个方面的关系和影响,应该是可以控制,或者是可以采取具有积极意义的行动或措施以增进健康,进而提升生活质量。然而,衰老是每个人都不能避免的,也是必然要经历的。衰老是指随着年龄的增长,机体各脏腑组织器官功能全面地逐渐降低的过程。衰老是生命的动态过程,衰老与老年不能等同,老年未必均衰,衰亦未必均老。衰老不是仅仅发生在老年人身上,若对健康忽视,对生活质量盲目无视,对养生无知,青年人也会衰老。所谓青年,按照现代标准划分:6岁以下为童年,至17岁为少年,至45岁为青年,至65岁为中年,以后为老年。按照我国传统文化对



年龄的划分还有一种观点:《礼记·礼上第一》记载:“人生十年曰幼、学;二十曰弱、冠;三十曰壮,有室。四十曰强,而仕;五十曰艾,服官政;六十曰耄,指使;七十曰老,而传;八十九十曰耄,七年曰悼。悼与耄,虽有罪,不加刑焉。百年曰期,颐。”人生历程按年龄划分:初生曰婴,初语曰儿,初行曰孩,初学曰童,二十曰青年,三十曰壮年,四十曰强年,五十(亦称半百)曰中年,六十曰耆,七十曰老,八十曰耄,九十曰耄,九十以上曰寿考。古人以六十为下寿,七十为中寿,九十为上寿,七十七为喜寿,八十八为米寿,一百岁为期颐,一百零八岁为茶寿。

## 第二节 养生原则

养生原则是指在一定的条件下,根据个体的实际情况对养生手段、内容、方法等作出选择的标准和依据,是指导我们养生实践的重要的指引,更是追求健康生活的重要参考。养生原则主要是根据中医理论的重要观点进行总结和归纳,具有客观性和综合性。

### 一、顺应自然规律

人生于天地之间,依赖于自然而生存,也就必须受自然规律的支配和制约,即人与天地相参,与日月相应。这种天人相应或称天人合一学说,是顺时养生的理论依据。顺应自然养生包括顺应四时调摄和昼夜晨昏调养。昼夜变化,比之于四时,所谓朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。白昼阳气主事,入夜阴气主事。四时与昼夜的阴阳变化,人亦应之。所以,生活起居,要顺应四时昼夜的变化,动静和宜,衣着适当,饮食调配合理,体现春夏养阳、秋冬养阴的原则。人不仅有自然属性,更重要的还有社会属性。人不能脱离社会而生存,人与外界环境是一个统一整体。外界环境包括自然环境和社会环境,社会环境一方面供给人类所需要的物质生活资料,满足人们的生理需要,另一方面又形成和制约着人的心理活动。社会因素可以通过对人的精神状态和身体素质的影响而关涉人的健康,所以人必须适应四时昼夜和社会因素的变化而采取相应的摄生措施,才能健康长寿。“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视。”<sup>①</sup>

### 二、注重内在精神与外在形体行为的统一

形神合一,是指不仅要注意形体的保养,而且还要注意精神的摄生,使形体强健,

<sup>①</sup> 《灵枢·本神》

精力充沛,身体和精神得到协调发展,才能保持生命的健康长寿。形神合一,又称形与神俱,形神相因。形者神之质,神者形之用;形为神之基,神为形之主;无形则神无以生,无神则形不可活;形与神俱,方能尽终天年。因此,养生只有做到形神合一,才能保持生命的健康长寿。

形神合一,神为首务,神明则形安。神为生命的主宰,宜于清静内守,而不宜躁动妄耗。通过清静养神、四气调神、积精养神、修性怡神、气功练神等,以保持神气的清静,增强心身健康,达到调神和强身的统一。形体是人体生命的基础,神依附于形而存在,有了形体,才有生命,有了生命方能产生精神活动和具有生理功能。形盛则神旺,形衰则神衰,形谢则神灭。形体的动静盛衰,关系着精、气、神的衰旺存亡。静以养神,动以养形,动静结合,刚柔相济,以动静适宜为度。形神共养,动静互涵,才符合生命运动的客观规律,有益于强身防病。

### 三、强化脏腑功能,延年益寿

“肾乃先天之本,脾乃后天之本。”这两者的保养和强化就尤为重要。精气神是人身“三宝”,精化气,气生神,神御形,精是气形神的基础,为健康长寿的根本。精禀于先天,养于水谷而藏于五脏。五脏安和,精自得养。精是构成人体和促进人体生长发育的基本物质,五脏之中,肾为先天,主藏精,故保精重在保养肾精。保精护肾是指利用各种手段和方法来调养肾精,使精气充足,体健神旺,从而达到延年益寿的目的。若纵情泄欲,则精液枯竭,真气耗散而未老先衰。脾胃为后天之本,气血生化之源,故脾胃强弱是决定人之后天的重要因素。“土气为万物之源,胃气为养生之主。胃强则强,胃弱则弱,有胃则生,无胃则死,是以养生家当以脾胃为先。”<sup>①</sup>脾胃健旺,水谷精微化源充盛,则精气充足,脏腑功能强盛,神自健旺。脾胃为气机升降之枢纽,脾胃协调,可促进和调节机体新陈代谢,保证生命活动的正常进行。先天之本在肾,后天之本在脾,先天生后天,后天养先天,二者相互促进,相得益彰。调补脾肾是培补正气之大旨,也是全身形而防早衰的重要途径。

## 第三节 养生内容

养生内容是指在追求健康长寿的生活过程中,依据其原则,对生活方式的改善、生活质量的提高而作出的活动内容。根据养生、健康的含义,我们将养生的内容分为情

志、体质、饮食、起居和运动养生等五方面的内容。

## 一、情志养生

情志养生主要调节情志使心态达到阴阳和合的状态,所谓情志,与心理健康的含义是相同的。情志养生主要讲求情志的构成内容以及调节情志的方法,能够较为有效地指导养生实践。情志养生区别于心理健康的地方在于情志自知,情志影响因素较多,且有因时间变化之迅速,所以应以动态之观念辨知情志之变化。处在校园内的学生,生活环境相对单一而且稳定,对于稳定的情志之培养具有积极意义,对于情志的变化应该具有合理的认识,适度控制影响情志变化的各种因素。对于大学生,情志培养是基础,而对于情志的基本构成内容和认识则是适度控制的基础,因此,当代大学生掌握了解基础的情志知识对于其健康、生活的发展具有重要的作用。当代大学生情志问题主要源于处理各种关系,如同学之间的关系、理论学习和实践实习之间的关系、理想与生存之间的关系,等等。情志养生主要对个体内在价值判断和外在刺激反应的矛盾之间给予选择某种平衡的指引。

## 二、体质养生

体质养生是保养身体的重要手段,是养生的重要内容。体质养生主要是根据个体的实际情况,辨析个体的体质状况,而采用可行有效的养生方法,从而达到健康的目的。体质养生区别于体质健康、体能健康等概念,不注重血压、体重、肺活量等体质指标,而注重“气血”变化对体质影响,这是区别于当前体质健康之处。相对于体育领域的“体质健康”而言,本书中提到的体质,主要强调反映身体功能状况的“气血”能量表达方式在不同个体中的差异性表现,借助阴阳学说描述身体的功能状况,例如,气虚、血瘀等。反映身体质量的体质健康状况主要强调可以量化的测试数据以反映身体情况,而此处则更加注重主观的描述,或是综合性的表达,因此,掌握体质养生必须了解和掌握基本的中医理论知识,否则不仅容易混淆两者的概念和涵义,还会将养生领域中诸多方式方法,误认为是缺少“实证”检验的“伪科学”,诸如此类的问题和“冲突”在后面章节将重点进行讲述。

## 三、饮食养生

饮食养生是指通过食物属性的辨认,结合个体的体质情况和当令季节,进行饮食调养,是养生领域的最基本的调养方式,也是有效而直接的保健手段。饮食养生主要包括食物属性,也就是食物的寒凉温热平和之性。饮食是相对讲究的,其原则也较为细致,根据季节的变化适当调整,则能够达到保健养生的目的。在尊重“药

食同源”的理念下,将食物进行细分,怎样搭配更加合理,怎样选择安排适合自己的食物,根据季节变化或是身体的变化安排饮食,将是我们探讨的主要问题。当前大学生对于饮食相对漠然,或是缺少合理的饮食习惯,或是缺少必要的饮食知识,对于不同压力、不同环境下如何安排饮食,已成为相当多数的大学生不能够逃避的选择。

## 四、起居养生

起居养生主要是劳作和休息,劳作讲求形神合一,休息亦是;起居养生重点是指休息,指休息、衣着、床铺等环境的选择。特别是睡眠,睡眠的时间、地点等,则是起居养生的重点内容。当代大学生最大的“劳作”就是学习,然而对学习,相当多数学生并不感到“快乐”,或是很少有同学能够体会到“学而时习之,不亦乐乎”的含义。在深层次地追问下,他们或是并不清楚为何而学习,或是认为上大学除了找到好的工作别无他求,等等。诸如此类的观念影响着学生,更影响着如何休息、如何休闲。起居看似简单的平常之事,但是平常之事却反映着内心的思考与想法,因此,养成健康的起居方式,对于促进当代大学生建立正确的世界观、人生观具有重要意义。

## 五、运动养生

运动养生是指通过形体锻炼来调和气血的养生手段。运动养生主要介绍运动原则和内容,其中按摩、传统养生方法、健身气功等等,都是运动养生的重要内容。所谓传统养生方法主要是太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等传统锻炼方法,这些传统的方法不仅能够有效地促进健康,而且还能够在一定程度上传播传统文化,使练习者能够感悟和领会传统文化的博大精深。在西方体育项目盛行的今天,如何选择适合自己的体育项目,好像并不困难,但是主动追求自然属性的西方体育项目并没有给当代大学生带来多少精神世界的“冲动”和变化;相反,强调社会属性的东方体育项目应该得到更为广泛的传播和推广,使得在参与锻炼的同时,传承体育文明和传统文化,这也是当代大学生的历史使命和民族责任。

---

### 第四节 养生的意义

---

养生,不仅要明确怎样提高生活质量和健康生活方式,更要清楚为何而养生,即活着的意义。养生莫若养心,养心莫若养德,德之不养何以谈生?在这一层意义上,养生不仅意味着建立适合社会发展需求的人生观、世界观,更要选择正确的死亡观。“人

固有一死,或重于泰山,或轻于鸿毛。”在有限的生命里将自己的精力和时间奉献到具有促进社会进步和发展的事业当中去,应是当代大学生积极的选择。养生学习有助于明确人生意义;有助于建立合理的事业观,承担历史责任;有助于建立合理的学习观,发展自我价值。

单纯的健康、健康长寿,或者不断地追求生命的长度,并不具有积极的意义。换言之,虽然健康的身体是我们的努力和追求,但是这一过程不能够缺少对精神的历练和培养。身体和精神总是不能够分开谈论的,注重精神的追求和提升就是所谓的“养德”,养德很大程度意味着对死与生的选择,有些时候所谓选择并不是每一个个体所能够掌握和自主的。但是仍要说明一点,怎样生,每一个人都无法选择,怎样死,对每一个人都是值得思考的。



### 养生误区<sup>①</sup>

为什么很多人能够愉快、健康、幸福地生活到八九十岁,而有的人年纪轻轻就疾病缠身、发生身体残疾或突然死亡?也许这是一个很难找出明确答案的问题,但至少可以肯定的是,错误的健康观念会导致不健康的行为,而不健康的行为会使健康严重受损。以下所列为常见的养生误区。

#### 没病就是健康

这种观念导致一个人不重视心理健康,不重视学习心理调适和心理平衡技能,这么做有两种后果:一是直接导致抑郁症、焦虑症等神经症的发生,二是由心理紧张压力或心理问题引发高血压、糖尿病、心脏病、脑卒中、癌症等身心疾病。

#### 生老病死不可避免

健康是人全面发展的基础,失去健康等于失去一切。研究表明,70%的人类疾病和大多数过早死亡是自己造成的。不具备基本的健康素养、个人卫生习惯不良、行为与生活方式不健康是导致传染病、慢性病、伤害和过早死亡的罪魁祸首。健康需要每天维护,健康不决定于医疗技术,也不决定于医生,而是决定于自己的行为。只要尊重健康科学,足够努力,就可以避免、推迟疾病和死亡的发生。

#### 前半生拿命换钱,后半生拿钱换命

问题是,当钱挣够的时候,很多人已经疾病缠身或过早死亡了,高血压、心脑血管病、癌症、糖尿病并不像感冒或阑尾炎一样,通过吃药、打针或手术这些简单的技术所能解决的。大多数慢性病都是脏器的损害,是不可逆和不可恢复的。有很多人30多岁就取得了巨大的成功,但不到40岁就因

<sup>①</sup> 改编自:《造成终生遗憾的八个错误观念》[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_54e07b400100hhi3.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_54e07b400100hhi3.html)

为心脏病突发而猝死,想拿钱换命的时候往往已经来不及了。建立可持续发展的人生是一种科学的态度。

### 意外伤害不可避免

生产事故、交通意外引起的伤亡,没有一个是不可预防的,重要的是任何时候都不要产生侥幸心理。不按操作规程办事,不遵守交通法规,是导致意外伤亡的真凶。世界卫生组织已把意外伤害中的“意外”去掉,因为他们认为所有的伤害都不是意外,都是可以预防的。永远遵规、守则、讲秩序是确保生命安全和健康的唯一法宝。

### 能吃能喝就是健康

糖尿病的典型症状是“三多一少”,即吃得多、喝得多、尿得多和体重减轻。如果一个人特别能吃能喝,也许恰好是糖尿病的信号,建议尽快查血糖。长期高血糖会严重损害心、脑、肾等重要脏器和末梢神经,造成一系列严重并发症。

### 不干不净吃了没病

长期生活在过于洁净的环境中,人体免疫系统确实会因为缺少刺激而变得虚弱,但经常吃不洁食物,大大增加了发生甲型肝炎、痢疾、腹泻、食物中毒等疾病的危险。把好入口关才是真正的健康之道。

### 孩子胖是营养好

儿童肥胖只说明摄入的热量过多,并不能说明营养素的摄入是足够、均衡和合理的,实际上,儿童肥胖是一种营养不良。儿童肥胖引起性早熟、智力障碍、人格发育不良、骨质疏松、高血压、糖尿病和社会适应能力低下等严重的健康问题。

### 没时间进行体育运动

静坐的生活方式是心脑血管病、糖尿病和恶性肿瘤的重要危险因素。球类运动、游泳等需要特别安排时间,场地也不方便,每天 6000 步以上的步行却并不难实现,站立式办公、爬楼梯、做家务、散步等都是在给自己的健康加分。在生活中运动,在运动中生活,会使你的心情更轻松、工作效率更高、待人处事更积极、身体更健康。

## 思考题 ?

1. 养生的涵义是什么?
2. 养生原则包括什么?
3. 养生的内容包括什么?
4. 养生的意义是什么?



## 第二章 阴阳五行学说

### 导读

阴阳学说、五行学说是中医理论的基础内容,也是养生学的重要理论。掌握阴阳、五行学说不仅有助于理解养生的某些方法和手段,而且有助于指导养生实践。阴阳、五行学说能够涵盖养生领域的诸多方面,不仅在情志、体质方面能够进行有效的指导,在饮食、起居、运动方面同样能够给予有效的指导。本章主要介绍阴阳、五行学说的涵义、内容和对养生的指导意义。作为中医理论基础的阴阳、五行学说也是养生的重要理论基础,因为养生本身就是中医的一部分构成内容,掌握基本的理论不仅在于能够明晓其内涵和要义,还能在具体的实践中相互联系,起到指导实践的作用,收到举一反三、触类旁通的效用。





## 第一节 阴阳学说

“阴阳者,天地之道也。万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”<sup>①</sup>阴阳是整个自然界运动变化的根本规律所在,是分析和归纳自然万物的纲领性指导,是一切事物千变万化的内在动力所指,是古人对自然界一切事物发展变化规律的认识,是朴素的唯物辩证法的集合。阴阳学说是我国古代劳动人民在实践中,通过观察各种自然现象以及它们的运动变化规律,总结产生的一种自发的辩证法学说。阴阳是宇宙中相互关联的事物或现象对立双方属性的概括,它既可以代表两个相互对立的事物,也可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。阴阳学说认为,自然界一切事物的性质都可分为阴阳两大类:阴和阳之间存在相互依存、相互消长和相互转化的关系,它们是既对立又统一的两个方面,又是事物生长、变化和消亡的根源。

### 一、阴阳之概念

阴阳具体指的是什么?其实阴阳是一切具有对立统一两种属性的事物的代名词。它们既代表具体物质,又代表事物具有的对立面,并说明事物在矛盾中的发展变化,我们可以通过自然界事物的属性来理解。例如:就天地而言,天为阳,地为阴;就昼夜而言,白天为阳,夜间为阴;就水火而言,火为阳,水为阴;就四季而言,春夏为阳,秋冬为阴。“阴阳者,一分为二也。”<sup>②</sup>归纳这些事物的性质、属性总的来说是活动的、兴奋的、外在的、上升的、温热的、明亮的、属于功能的或机能亢进的,等等,属阳;相反,沉静的、抑制的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质的或功能减退的,等等,属阴。在人体结构方面也可分为阴阳,“内有阴阳,外亦有阴阳。在内者,五脏为阴,六腑为阳;在外者,筋骨为阴,皮肤为阳”<sup>③</sup>。从部分而言身体上部属阳,下部属阴。在气血方面,气为阳,血为阴。事物的阴阳属性并不是绝对不变的,阴和阳只是相对而言,但是构成阴阳双方的内在联系与运动变化是具有它的独特规律的。

### 二、阴阳学说之内容

阴阳学说的内容是解释阴阳之间的相互关系、运动变化的基本规律,大致有如下

① 《素问·阴阳应象大论》

② 《类经·阴阳类》

③ 《灵枢·寿夭刚柔篇》

几个方面。

### (一) 对立制约

阴阳对立是指自然界一切事物都存在着相反的两种属性,即对立着的阴阳两个方面;阴阳制约是指对立阴阳双方都存在着相互制约的关系。自然界一切事物或现象存在着相互对立的阴阳两个方面,如天与地、动与静、昼与夜、明与暗、寒与热,等等。例如:夏季本来是阳热盛,但夏至以后天气逐渐转凉,阴气渐次而生,用以制约炎热的阳。而冬季本来阴寒盛,但冬至以后气候逐渐暖和,也就是说阳气随之而复,用以制约严寒的阴。阴阳既是对立的又是统一的,统一是对立的结果。

人体正常生理状态下,是对立统一着的阴阳两个方面,处在相互制约、相互消长的动态变化之中,即取得了动态平衡,称为“阴平阳秘,精神乃治”<sup>①</sup>。这种平衡若遭到破坏,即是引起疾病的原因,如“阴盛则阳病,阳胜则阴病”<sup>②</sup>,而调整阴阳平衡,则是治病养生的根本原则。

### (二) 互根互用

阴阳的互根是指阴阳任何一个方面都必须以对方的存在为条件,又称为相互依存,双方均以对方的存在而存在,任何一方都不能脱离另一方单独存在。“阴阳又各互为其根,阳根于阴,阴根于阳;无阳则阴无以生,无阴则阳无以化。”<sup>③</sup>日常所接触的周围事物此种例证比比皆是,如上为阳,下为阴,没有上就无所谓下;没有下,就无所谓上。可见相互对立的阴阳两方面是阳依存于阴,阴依存于阳。每一方都可以另一方的存在为条件,即所谓“阴生于阳,阳生于阴”“孤阴不生,独阳不长”,由于阴阳这种相互依存的关系,故称互根。

阴阳互用体现在相互关联的相对事物或现象之间的相互依存和相互促成,如构成人体和维持生命活动的基本物质——气血。气,无形主动属于阳;血,有形主静属于阴。气为血之帅,血为气之母,气能生血,血能载气,气血关系充分体现了阴阳之间的互根互用关系。“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”<sup>④</sup>是以阴阳的互根互用,高度概括了物质与物质之间,功能与功能之间,功能与物质之间的相互依存的关系。

① 《素问·生气通天论》

② 《素问·阴阳应象大论》

③ 《医贯·阴阳论》

④ 同②