

福建中医学院

(试用教材)

中医养生学

编写 陈立典

一九九一年

绪 言

中医养生学是祖国医学的重要学科之一。它是我国历代劳动人民及广大医药学家在长期与疾病作斗争经验总结，所创造出来一种独特的医疗、保健方法。是研究以延缓衰老、健康长寿为目的，以自我调养为主要手段的一系列综合性保健措施的一门科学。

健康长寿，这个自古以来反映了人类共同美好愿望和努力追求理想目的。正是中医养生学的主要宗旨，为此，它为中华民族的繁衍昌盛，延缓人类衰老和延长人类寿命，作出了卓越的不可磨灭的贡献。

当前随着人民物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富。健康与长寿已经成为举世瞩目的重要课题。正如联合国世界卫生组织提出“到2000年全世界人人都享有保健”。无疑的要使这个宏伟目标的实现，中医养生学的普及和推广应用，将负有深远的历史意义和重要的现实意义。

本书作者编著“中医养生学”一书，包括了中医养生学基本概念和发展史、人类生命的自然规律、调生，生活起居调摄、饮食养生、运动养生、药物养生、四季养生等八章加以分述。内容上，既从理论方面为人民提供了系统而又丰富多彩的摄生知识，又从生活实践上为大家提供了多种多样，具有广泛应用价值和行之有效的方

绪 言

中医养生学是祖国医学的重要学科之一。它是我国历代劳动人民及广大医药学家在长期与疾病作斗争经验总结，所创造出来一种独特的医疗、保健方法。是研究以延缓衰老、健康长寿为目的，以自我调养为主要手段的一系列综合性保健措施的一门科学。

健康长寿，这个自古以来反映了人类共同美好愿望和努力追求理想目的。正是中医养生学的主要宗旨，为此，它为中华民族的繁衍昌盛，延缓人类衰老和延长人类寿命，作出了卓越的不可磨灭的贡献。

当前随着人民物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富。健康与长寿已经成为举世瞩目的重要课题。正如联合国世界卫生组织提出“到2000年全世界人人都享有保健”。无疑的要使这个宏伟目标的实现，中医养生学的普及和推广应用，将负有深远的历史意义和重要的现实意义。

本书作者编著“中医养生学”一书，包括了中医养生学基本概念和发展史、人类生命的自然规律、调生，生活起居调摄、饮食养生、运动养生、药物养生、四季养生等八章加以分述。内容上，既从理论方面为人民提供了系统而又丰富多彩的摄生知识，又从生活实践上为大家提供了多种多样，具有广泛应用价值和行之有效的方

法。它有助于培养专业人才，普及和推广养生知识及保健方法、推动我国预防保健医学事业的发展，提高人类健康水平。将起到开拓和促进作用。

吴炳煌

第一章 绪 论

第一节 中医养生学基本概念

第二节 中医养生学的发展

第二章 人类生命的自然规律

第一节 人类的寿限——天年

第二节 影响寿夭的因素

第三节 生命的过程及其衰老学说

第三章 调神养生法

第一节 静神法

第二节 舒神法

第三节 养神法

第四节 养性法

第四章 起居调摄

第一节 起居有常

第二节 安卧有方

第三节 谨防劳伤

第四节 审慎房帟

第五节 居处宜忌

第六节 衣着洗漱所宜

第五章 饮食养生

第一节 食养的作用

第二节 饮食调理原则

第三节 进食保健

第四节 常用食物的性能和功用

第六章 运动养生

第一节 运动养生的意义

第二节 运动养生原则

第三节 传统运动养生法

第七章 药物养生

第一节 药物养生的原则

第二节 常用延寿类方药性能

第八章 四季养生

第一节 四季养生的意义和原则

第二节 春季养生法

第三节 夏季养生法

第四节 秋季养生法

第五节 冬季养生法

第一章 绪 论

第一节 中医养生学基本概念

一. 养生与养生学

养生是祖国医学特有的概念，是以延缓衰老、健康长寿为目的，以自我调摄为主要手段的一系列综合性保健措施。养生一词，原是广义的。《吕氏春秋·节丧》说：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”养生，又称摄生、道生、卫生、保生，其中侧重于老年调摄保健的部分又称为寿亲、寿老、寿世、养老等。

养生概念大约出现在春秋战国时期，是在人们追求健康长寿的过程中逐渐形成的。人们渴望健康长寿，为实现延年益寿的理想经历了长期的探索过程。由于受当时神学思想的影响，最初人们把延年益寿的希望寄托在虚无飘渺的神灵上，因而迷信方士居道之炼丹术，甚至错误地认为服食“仙丹”能长生不老。失败的教训唤醒了人们，我国古代一些进步的思想家、医学家先后认识到，如同世上所有的生物一样，人类亦有一定的寿命期限。人不可能长生不死，但是通过后天的合理调摄、保身健体，是可以达到寿域天年的。因此，他们提倡从日常生活的调摄开始，通过畅情志、调起居、节饮食、适环境、勤运动等系统的保健措施，达到健康长寿的目的。从而开始出现了养生的概念，并逐渐发展成为养生学。

从历代养生著述的内容来看，养生学是研究人体寿夭衰老的原因，探求合理的生活方式和防病延衰的方法为主要课题的一门学科。它涉及古代预防、保健、心理、行为、社会医学等多学科领域，实际上是一个古代多学科群的综合。中医养生学的基本任务是从中医的基础理论出发，通过脏腑盛衰及人体阴阳气血的变化，揭示人类生、长、壮、老、死的规律，探索防老抗衰的原则及方法。它主要针对下列诸问题进行了深入地探讨与阐述：寿限及衰老理论，养生原则及养生方法。中医养生学中侧重于老年保健防病部分的内容，随着医学理论与实践的发展，已经从养生学的范畴中分化出来，并逐渐形成了一门独立学科——中医老年病学。

二. 养生学的基本观点

(一) 顺应自然

中医养生学的主要内容之一，就是指导人们了解并掌握四时气候的变化规律及不同自然环境的特点，通过后天调摄最大限度地提高人体对自然界变化的适应性调节能力，从而促进人类的健康长寿。

古代唯物主义思想家认为，人和自然都由气所构成的，人处于天地之间，作为自然界中的一部份，和自然界具有息息相通的关系。如《素问·宝命全形论》说：“天复地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成。”自然界在不断地运动变化着，天气下降、地气上升、阴阳交互、万物因之以生。人类生存于动静相

召、上下相临、阴阳交错的变化中，对外在环境的影响，必定会反映出不同的生理或病理变化。如四时气候之春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏的交替过程，影响人体生理机能，从而出现相应的变化。春夏之际阳气发泄，人体气血容易趋表，故表现为皮肤松弛，疏泄多汗等；秋冬阳气收藏，人体气血容易趋里，故表现为皮肤致密，少汗多溺等。此外，人之生理性脉象受四时气候的影响，也有适应性调节的改变，如春夏脉多浮大，秋冬脉多沉小。

在一日四时的昼夜晨昏、阴阳变化过程中亦复如此。《灵枢·顺气一日分为四时篇》指出：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”反映了人体在昼夜阴阳的变化过程中，生理机能的适应性变化。

此外，人的健康状况、病理特点还直接受到地理位置、环境水质等的影响。“轻水所多秃与癯人；重水所多瘰与矧人；甘水所多好与美人；辛水所多疽与痤人；苦水所多疝与伛人”（《吕氏春秋·尽数》）说明了水质与健康的关系；《素问·五常政大论》认为“……高者其气寿，下者其气夭。”而《素问·异法方宜论》中则指出：“北方者……其地高陵居……藏寒生满病，……”“南方者，其地下，水土弱，雾露之所聚也……其病挛痹，……”反复说明了地理环境、水质及气候寒温对健康及疾病的影响。

顺应自然养生法是指顺乎自然界的阴阳变化以护养调摄的方法。

在祖国医学所谓的天人合一、天人相应的整体观念指导下，中医养生学尤为强调人体在调摄保持其自身机能的阴阳平衡同时，还必须顺应自然界的运动变化并与自然界形成高度协调的统一体，这样才有可能健康长寿。所以王冰说：“故养生者，必谨奉天时也。”而“不顺四时之和数犯八风之害，与道相失，则天真之气，未期久远而致死亡。”强调生命的寿或夭就在于顺应四时而调和阴阳。

(二) 形神合一

祖国医学认为人体是一个高度复杂而完善的统一体，人身由“神”与“形”组成，“形”指形体结构，包括五脏六腑、经络、四肢百骸等组织结构和气血津精等基本营养物质；“神”是机体生命活动及情感意识的体现，是人体精神、意识、知觉、运动等一切生命活动的最高主宰。中医学的形神观认为：人体是形与神的统一体，神是形的产物，而形为神的物质基础；反之，形的功能作用又受制于神，神在协调脏腑、气血、阴阳的变化，维持人体内环境平衡的同时，又能调节脏腑组织并使之适应自然界的變化，缓冲由外部因素引起的情志刺激，而维持着人体与外部环境间的协调关系。这种脏腑、精、气、神之间的有机联系，形体与精神的结合，形态与机能的辩证统一就是祖国医学所谓的形神合一学说。

中医学十分重视维护形神的统一在养生防病中的作用。如《素问·上古天真论》早就指出：“其知道者，法于阴阳……形与神俱，

而尽终其天年。”“形体不敝，精神不散，亦可以百数”。说明人若要活到应有的寿限，就必须注意形体和精神的调摄。所以在养生方法方面，《素问·上古天真论》有“呼吸精神，独立守神”，“积精全神”等重视精、气、神三者兼顾的论述。而养生的基本目的也在于“调阴与阳，精气乃光，合形与气，使神内藏。”（《灵枢·根结》篇）。历代养生学家还从生理、病理方面对调养形神的重要意义进行了论述，如三国时嵇康在《养生论》中说“精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形表于外，犹君昏于上，国乱于下也。……而世常谓一怒不足以侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之，是犹不识一溉之益，而望嘉谷于旱苗者也。”以形象的比喻论证了神对形的作用。接着他还进一步强调形神互用的关系，说：“是以君子知形恃神以立，神须形以存。悟生理之易失，知一过之害生，故修性以保神，安心以全身……使形神相亲，表里俱济也。”南朝范缜在《神天论》中也说：“神即形也，形即神也，是以形存则神存，形谢则神灭也。”对形神相既、形具神生作了精辟的说明。

由此可见，善养生者，必须注意形与神的协调统一，只有这样，才能保证身体的健康并达到寿域之年。中医养生学特别强调神与养形相结合，以维持形神合一。从而形成了调神、保精、裕气等修身养性法与食养、药补、导引按摩等健体养形法相结合的，独具特色的综合性中医养生术。

（三）动静结合

动静结合的养生方法，虽在先秦时期已初步莫立，但动静结合的养生理论则是明清时期才明确提出来的。

动与静，是自然界物质运动的不可分割的两种形式，动中有静，静中寓动，二者共同构成矛盾的统一体。对此，王夫子曾说：“太

极动而生阳，动之动也；静而生阴，动之静也。”“静即舍动，动不舍静；”“静即舍动，动不舍静；”“静者静动，非不动也。”（《思问录内外篇》）。

人体的生理功能活动，也是动静结合的运动形式。如人体之阴精与阳气，阴精主静，是体内能量的根源，阳气主动，是人体运动的根本。这动与静，必须适度，不能太过也不能不及，才能保持人体的健康。所以周述官说：“人身阴阳也。阴阳，动静也，动静合一，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年。”（《增演易筋洗髓·内功图说》）。

人在生活中，也应保持动、静的结合。心神宜静，形体宜动。如《医学入门·保养说》说：“精神极欲静，气血极欲动。”并由此提出静养精神、动养形体的摄生准则。以静养心神，又称守神，故老子之“至虚极，守静笃”（《道德经·第十六章》）也是要求以至虚和守静的功夫，达到心境空明的境界。人若能保持心神清静、安宁舒畅，则神藏而康寿，故《医述·医学溯源》曰“欲延生者，心神适恬静而无躁扰。”心神之静应是心无妄用，但也不是饱食终日，心无所用。实际上是精神专一，摒除杂念之谓。

生命贵在运动，故形体宜动。形体之动，除肢体活动外，内脏器官也需要活动，这样才能保持气血正常、气血流通。《内经》将内在脏腑的活动概括为升降出入，“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。”（《素问·天微旨大论》）表明这种升降出入的运动是一刻也不能停止的。肢体活动包括各种劳动和体育运动，但要求动静适度，“过动则伤阴，阳必偏胜；过静伤阳，阴必偏胜。且阴伤而阳无所成，阳亦伤也；阳伤而阴无所生，阴亦伤也。”

(《延年九转法·全图说》)强调动静合宜的重要性。古代传统的健身术,如太极拳、五禽戏、八段锦等都是动静结合、动静适度的运动形式。外动是形体的运动,内静是精神内守,即“动中求静”“以静御动”。再如气功锻炼虽是以静为主,但究其根本乃外静而内动。外静指习各种功法时,周身放松、闭目意守进入虚静状态;内动则指以意行气、气贯诸经。因此,气功锻炼也是“外静内动、静中有动”的适度形式。

中医养生方法讲求动静适度,但在动静两者中,首先要求动,只有如此,才符合生命运动的客观规律。把动和静有机地结合起来,处理得当,掌握适度,协调有方,持之以恒,才能有利于养生益寿。

(四) 综合调理、因人而异

综合调理,指综合地应用各种养生术,以达到防病健身、延年益寿为目的。古今养生学家在漫长的养生保健实践过程中,总结出了不少有益的强身保健方法,如食养、药养、气功、太极拳等等。人生活在自然界中,是社会的一个组成部分,所以来自自然界、社会的各种不良因素都会对人体造成一定的影响,这就要求我们在养生实践中要根据不同的需要,采用相应的综合性养生方法。综合调理的养生方法虽多,但也不是每种方法都全部采用,而是要因人而异,选择最适合的方法。早在春秋末期,孔子就已提出根据各年龄阶段人的生理不同的养生原则,他说:“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得”(《论语·季氏等十六》),这一论据成了后世阶段养生学说的基础。人的一生,经历了孕、婴、幼、童、壮、衰老的过程,各个阶段都有其不同的

生理特性，所以因人而异的养生方法尤为重要。一般来说，婴幼儿期应注意寒暖及饮食的调理；青少年时期重在培育肾气、惜精保精以健身；中年则是身体各部分由极盛转衰的时期，所以要注意气血阴阳的调补，保养得当，以防早衰，争取长寿；老年是体内气血衰弱、机能减退的时期，这阶段当重视调神、慎饮食、节房事以延缓衰老，保持身体的健康，延年益寿。

三. 养生原则及养生方法

中医养生的基本原则是协调阴阳、保精、裕气、养神。

(一) 协调阴阳

“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”（《素问·阴阳应象大论》）。中医养生学认为，只有协调阴阳，纠其偏胜，补其不足，才能阴平阳秘，健康长寿。协调阴阳的具体方法如下：

1. 顺应四时，护养阴阳

“一体之盈虚消息，皆通于天地。”（《千金翼方·养性》）。人体顺应自然界四时的阴阳变化，而有春生，夏长，秋收，冬藏的生理特点。祖国医学从顺应自然的基本观点出发，提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的养生方法。并从阴阳互根的理论出发，强调春之“养生”以益其亢气，供奉夏长之令；夏之“养长”以益其亢气，供奉秋收之令；秋之“养收”以益其亢气，供奉冬藏之令；冬之“养藏”以益其亢气，供奉于春生之令。奉生、奉长、奉收、奉藏，其目的即在于顺应四时，护养阴阳，以维护正常的生命功能。

2. 益阳补阴，调整阴阳

阴阳两气的亏损是阴阳偏颇失衡，人体早衰的根本原因，因

此，适当地补益阳气和滋养阴精，是健体延衰的重要方法。在补益阴阳的过程中，要注意以下两个方面：一是辨察素质之偏颇，分别采用温阳或补阴的方法；二是重视阴阳互根，力求做到“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭。”。

3. 怡畅情志，和养阴阳

情志变化过激会造成人体阴阳、气血的逆乱，从而严重损伤阴阳气血。因此，中医养生学强调“忍怒以全阴，抑喜而养阳”，主张恬淡虚无，怡养性情，从而和养阴阳，尽其天年。

(一) 保精、裕气、养神

中医学认为，精、气、神是人体的“三宝”，而养生的精髓也在于调养这三种人体的基本物质。精包括精、血、津、液，是人生命的本源物质，它不仅是构成形体和形体的籍以生长发育的物质，还是维持人体生命活动、促进人体生长发育的基本物质。精的充足与否直接影响人的生长壮老已过程。《管子·内业篇》中说：“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源……渊之不涸，四体乃固，泉之不竭，九窍遂通。”说明精足则人生之源充足，生源足则体自强健。

气是生命存在的形式，是人体生命活动的原动力，所以《仁斋直指方》说：“人以气为主……阴阳之所以升降者，气也；血脉之所以流行者，气也；营卫所以转运者，亦气也；五脏六腑所以升降者，亦此气也，盛则盛，衰则衰，顺则平，逆则病。”气衰则形神俱败，气充则神强形盛。

神包括神、魂、魄、意、志、和思、虑、智等，是一切生命活动的主宰者。“得神则昌，失神则亡”，所以历代养生家十分

重视养神，有“太上养神，其次养形”之说。精、气、神三者之间是互相资生、互相依赖的，如《类证治裁》说：“人身所宝，惟精气神，神生于气，气生于精，精化气，气化神，故精者身之本，气者神之主，形者神之宅也。”精充、气足、神全，是健康长寿的保证；精亏、气弱、神耗是衰老的原因。所以保精、裕气、养神是中医养生的主要原则。保精、裕气、养神的主要方法有以下几种：

1. 益肾养精

肾主藏精，为先天之本。肾所藏之精足则肾气盛，精不足则肾气弱，人之生理机能随之亦衰。中医养生术主要从两个方面以益肾养精：一是节制房事，勿使精竭；二是药物补养，但要注意辨证进补，勿使阴阳偏颇。

2. 补脾益气

脾主运化输布营养精微，为气血生化之源。补脾是裕气补血的主要手段。补脾益气当注意脾胃脏腑特性，注意气机升降，谨和健运之机，节饮食以调脾胃；调精神以疏肝理脾。

3. 调神养形

中医养生学提倡动静结合的调神养形方法。“静则神藏，躁则消亡”。以神极欲精，故静则养神，躁则伤神。“动以养形”生命贵乎运动，故《吕氏春秋》曰：“流水不腐，户枢不蠹，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”华佗也提出：“人体欲得劳动……动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也”（《后汉书·华佗传》）可见，古之医家、养生家都意识到运动对形体健全的重要意义。养形便能保神，所以《中外卫生要旨》说：“劳心者，不可不劳手足。”《内经》就养

形提出了一套行之有效的办法，如慎起居、适劳逸、顺寒暑、节饮食、常运动等，为后世强身健体系列养生术的形成打下了基础。

第二节 中医养生学的发展

一、养生知识的积累

中医养生知识的积累可以追溯到原始社会时期。燧人氏钻木取火，有巢氏构木为巢，伏羲氏制做衣服，神农氏尝百草而知药性。如此等等均与养生保健有关。

我国最早的百科全书《山海经》中便记载了六十余种养生保健方法。如：“有草焉，其状如韭而青华，其名曰祝余，食之不饥”“爰有嘉果，其实为桃……食之不劳。”“其中多箴鱼……食之无疫疾。”。

随着火和酒的出现，食物养生开始兴起。到了周代，宫廷中就已有专门的“食医”。如《周礼》中记载：“食医中士，人掌和王之六食六饮六膳，百羞百酱八珍之齐”。同时，主张根据四时气候的变化调整饮食结构“春多酸、夏多苦，秋多辛，冬多咸”“春时羹齐，眠夏时酱齐，眠秋时饮齐……”。此外，还有些炼丹、导引气功的简单记载。《山海经》及《周礼》的记载都说明了，早在纪元时期，我们的祖先即已积累了相当丰富的养生及饮食调摄知识。

二、养生学的形成

养生概念始见于春秋战国时期，著于诸儒礼记之中此期著名的政治家管子于养生之道颇有认识，强调“敬除其舍，精将自来。”舍指内心，意即屏除杂念调神养心，则精可充盈。为此，他提出正静、平正、守一、和成的修心养性摄生法。