



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCHEHUAGONGZUOSHI

养生是中医特有的概念，是以延缓衰老、健康为目的，以自我调摄为主要手段的一系列综合性保健措施。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。

此种保健方法对于人类健康有十分重要的意义。

ZHONGYIYANGSHENGSHIYONGSHOUCE

中医养生 使用手册

编著/王强虎



本书汇集了古今中医养生之精华，从养生的概念出发，从起居、四时、饮食、文化、导引、房事、心理、运动、清肠等诸多方面入手，充分展现中医养生所主张的以预防为主，主动调整自我，避免外邪入侵的养生思想与方法，同时又为您简要地介绍了各种常见疾病的养生保健方法。本书以健康为中心，全面阐述古今中医的养生观念及行之有效的养生要诀，是一部非常难得的中医养生科普读物，为生活在现代生活中的人们，提供了最为简单、实用、健康的养生指导。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医养生使用手册

ZHONGYI YANGSHENG SHIYONG SHOUCE

编 著 王强虎

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医养生使用手册 / 王强虎编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5091-1738-5

I. 中… II. 王… III. 养生(中医) — 手册 IV. R212-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 054495 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 张安娜 责任审读: 余满松
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 15.5 字数: 213 千字

版、印次: 2008 年 5 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书汇集了古今中医养生之精华，从养生的概念出发，从起居、四时、饮食、文化、房事、心理、运动、清肠等诸多方面入手，充分展现中医养生所主张的以预防为主，主动调整自我，避免外邪入侵的养生思想与方法，同时又为您简要地介绍了各种常见疾病的养生保健方法。本书以健康为中心，全面阐述古今中医的养生观念及行之有效的养生要诀，是一部非常难得的中医养生科普读物，为生活在现代生活中的人们提供了最为简单、实用、健康的养生指导。



前言

养生是中医特有的概念，是以延缓衰老、增进健康为目的，以自我调摄为主要手段的一系列综合性保健措施。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中创造出来的一种独特的医疗、保健方法。

健康是金，平安是福。有了健康就有了希望，拥有健康就有可能拥有一切；失去健康，拥有什么都不重要了。从这个意义上说，健康的体魄是一笔取之不尽，用之不竭的财富。对于现代人来说，掌握养生的科学方法尤为重要。一个人能否保持身体健康，关键在于是否懂得和实行了养生之道。随着人民物质生活水平的不断提高和精神生活的日益丰富，健康已成为绝大多数人的重要话题，养生也就成为大众不可不晓的健康常识。

本书以健康为中心，围绕中医养生学，全面阐述了古今中医的养生观念及各项有效的养生要诀，同时本书又为您简要地介绍了各种常见疾病的养生保健方法。本书编写过程中，得到了有关专家的大力支持，参阅和引用了国内外大量相关文献，在此一并致谢。书中不足之处，诚望同仁和读者不吝指正。

作者

2008年2月22日于西安



目 录

第一章 健康从关注中医养生开始

- 一、中医养生的指导思想——预防胜于治疗 2
- 二、中医养生的原则 2
- 三、中医养生重在修炼精、气、神 5
- 四、关注中医养生历朝历代的发展 5
- 五、中医养生保健强调因人而异 11

第二章 健康——现代人不得不说的话题

- 一、人类寿命的延长和寿命的预测 14
- 二、有的人为什么会过早衰老 14
- 三、健康是现代人生存之根本 15
- 四、健康不仅是人躯体的健康 17
- 五、健康需要采用多种健身方法 19
- 六、影响健康的因素主要有哪些 19

第三章 健康需要关注这些养生细节

一、起居养生的方式与方法	34
二、季节养生的方式与方法	44
三、心理养生的方式与方法	60
四、饮食养生的方式与方法	74
五、文化养生的方式与方法	91
六、运动养生的方式与方法	103
七、按摩养生的方式与方法	111
八、药物养生的方式与方法	119
九、房室养生的方式与方法	137
十、灸疗养生的方式与方法	139
十一、劳动养生的方式与方法	143
十二、清肠养生的方式与方法	145



第四章 慢性病三分在治七分在养

一、冠心病患者的养生法	148
二、高血压病患者的养生法	154
三、肺气肿患者的养生法	159
四、慢性支气管炎患者的养生法	162
五、溃疡性结肠炎患者的养生法	165
六、病毒性肝炎患者的养生法	167
七、消化性溃疡患者的养生法	171
八、慢性胃炎的养生法	174
九、胆囊炎与胆石症患者的养生法	176
十、中老年肾病患者的养生法	177
十一、前列腺增生症患者的养生法	179
十二、糖尿病患者的养生法	181
十三、甲状腺功能亢进患者的养生法	185
十四、高脂血症患者的养生法	186
十五、绝经期综合征患者的养生法	189
十六、腰椎间盘突出症患者的养生法	193
十七、颈椎病患者患者的养生法	197
十八、抑郁症患者的养生法	201
十九、肥胖症患者的养生法	202
二十、贫血症患者的养生法	206

二十一、口腔溃疡患者的养生法	208
----------------------	-----

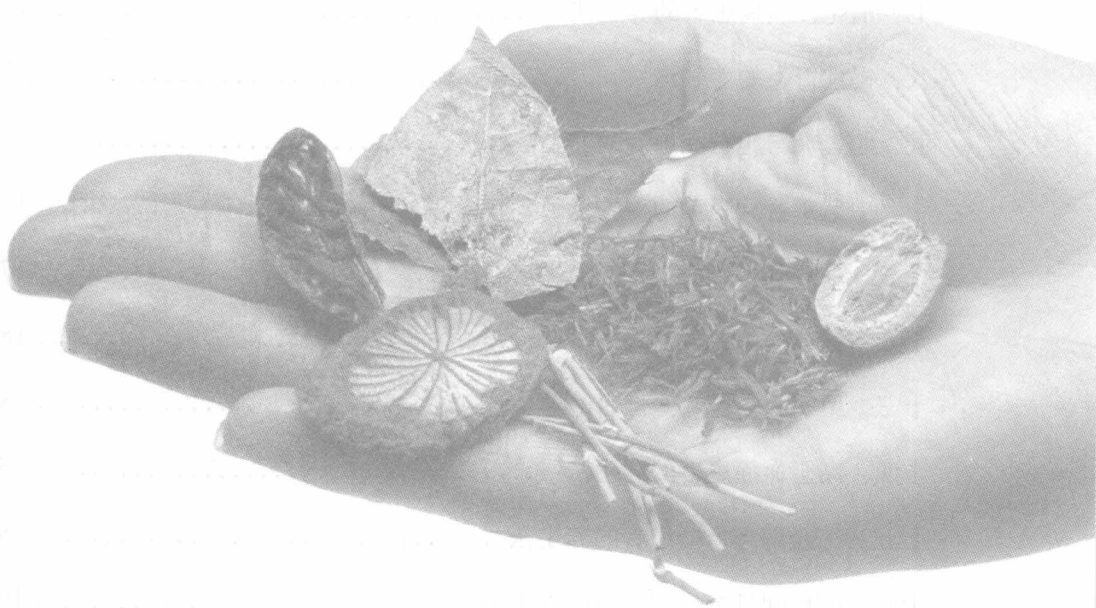
养生食子歌食三商卦卦 章四第

附录 中医养生歌诀集锦

一、中国古代养生保健歌诀	212
--------------------	-----

二、现代中医养生保健歌诀	231
--------------------	-----

参考文献	236
------------	-----



中国养生学——从黄帝内经到现代



第一章

健康从关注 中医养生开始

第一章 健康从关注 中医养生开始

健康是人类永恒的追求，也是人类生存和发展的基础。在现代社会，随着生活节奏的加快和压力的增大，人们越来越关注自己的健康状况。中医养生作为中华民族几千年来智慧的结晶，具有悠久的历史和丰富的内涵。本章将介绍中医养生的基本概念、原则和方法，帮助读者了解如何从关注中医养生开始，实现健康长寿的目标。

一、中医养生的指导思想——预防胜于治疗

中华民族有五千年文明史，在这漫长的历史长河中，祖先们以他们的智慧和实践创造了优秀的文化，中国传统养生术就是其中一颗璀璨的明珠，它为中华民族的繁衍、健康和发展做出了巨大贡献。

中医养生文化与中国其他传统文化之间，既有其相同的渊源，又有密切的联系，都反映了中华民族文化的特色。除此之外，中医学的养生方法与养生思想还有其自身的特色，这个特色就是养生以预防疾病、保健益寿为目的。如起居调摄方面，《黄帝内经》强调“风雨寒暑”、“虚邪贼风”要“避之有时”；饮食卫生方面，张仲景《伤寒杂病论》中有专篇强调要预防食物中毒；孙思邈则有“善养性者，则治未病之病，是其意也”之说。

正是在预防胜于治疗这一思想指导下，数千年来，劳动人民在养生实践中，创造和发明了种类繁多、功效各异的养生延年之术，形成了一整套较为完整的养生方法。如果没有预防胜于治疗这一思想的指导，没有众多养生家长期不懈的养生实践，中国文化遗产中便不可能留下这一大批独特的养生文化与方法。

二、中医养生的原则

“健康是金、长寿是福”，中医养生的具体方法渗透于生活中的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。也许永生是笑谈，但用中医养生促进健康对每个人来说却是触手可及，而要用养生达到健康的目的，就必须遵循一定的养生原则，这些原则可总结为以下几点：

（一）顺应自然

中医养生理论认为人以天地之气生，四时之法成。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，是中医效法自然，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，日人为秋，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。

另外，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。因此，中医学认为“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。”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。随着医学模式的变化，社会医学、身心医学均取得了长足的进步，日益显示出重视社会因素与心理保健对人类健康长寿的重要性；社会因素可以通过对人的精神状态和身体素质的影响而影响人的健康。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养生措施，才能健康长寿。

（二）形神共养

形神合一，又称形与神俱，形神相因，是中医学的生命观。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，养生只有做到形神共养，才能保持生命的健康长寿。所谓形神共养，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，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。中医养生学的养生方法虽然很多，但从本质上看，统而言之，不外“养神”与“养形”两端，即所谓“守神全形”和“保形全神”。形神共养，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。故中医养生观以调神为第一要义，守神以全形。通过清静养神、四气调神、积精养神、修性怡神、导引练神等，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。中医养生学主张以动养形，以形劳而不倦为度，用劳动、舞蹈、散步，导引、按摩等，以运动形体，调和气血，疏通经络，通利九窍，防病健身。以静养神，以动养形，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）保精护肾

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。精是构成人体和促进人体生长发育的基本物质，精、气、神是人身“三宝”，中医说精化气，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。五脏之中，肾为先天，主藏精，故保精重在保养肾精。中医养生学强调节欲以保精，使精盈充盛，有利于心身健康。若纵情泄欲，则精液枯竭，真气耗散而未老先衰。节欲并非绝欲，乃房事有节之谓。保养肾精之法甚多，除节欲保精外，尚有运动保健、导引补肾、按摩益肾、食疗补肾和药物调养等。

（四）调养脾胃

中医理论认为脾胃为后天之本，气血生化之源，故脾胃强弱是决定人之寿夭的重要因素。“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”。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。因此，中医养生学十分重视调养脾胃，通过饮食调节、药物调节、精神调节、针灸按摩、导引调节、起居劳逸等调摄，以达到健运脾胃，调养后天，延年益寿的目的。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。滋补脾胃是培补正气之大旨，这也就是中医所说的保全健康而防早衰的重要途径。

三、中医养生重在修炼精、气、神

养生学说中的“气”指的是什么呢?有人认为气是空气,是物质的精华或元素。养生就是吸收天然纯净的空气,吐故纳新。《管子》云:“物之精,比则为主,下生五谷,上为列星;流于民间,谓之鬼神;藏于胸中,谓之圣人,是故名气。”有人却认为气是人体内的气,是人的意识所能感知,在体内流动和作用的物质,是人的生理和心理现象。如《难经》云:“气者,人之根本也。”还有人认为气是一种复杂的现象,可分为元气、宗气、营气、卫气。气在腹腔和胸腔中孕育,以脾胃为运行枢纽,内行于里,外护于表。肺主呼气,肾主纳气。人体之气可以感触,有痛、痒、冷、暖、轻、重、滑、涩、掉、猗、热、浮、沉、坚、软等气感。养生中的气不是单纯的气,它是精、气、神的统称。养生不仅仅是炼气,而是炼精、气、神。

四、关注中医养生历朝历代的发展

中国养生文化起源于上古。就有文字记载的历史确切性而言,中国养生文化的萌芽大概能上溯到殷商时代,但有系统的养生理论应从先秦开始。现根据历史上的有关养生著作,对中医养生学发展简史略作分析。

(一) 先秦时期

先秦时期是我国从原始时代进入文明时代的重要转折时期,这一时期生产的发展、社会的进步,为人类更好地认识自然,认识生命提供了保证。加之众多医学家长期的医疗实践,积累了丰富而宝贵的经验,为中医养生学理论体系的建立奠定了基础。

这一时期的重要著作《周易》作为“五经”之一,被尊为儒家的重要典籍,司马迁把它列为“群经之首”,它对中国传统文化影响深远,是我们祖先生活及生产斗争实践的产物,是对自然界发生、发展、变化规律的总

结，它蕴藏着深邃的思想，以阴、阳来阐述宇宙间事物的变化规律，即所谓“一阴一阳之谓道”。《周易》上通天文，下通地理，中通万物之情，穷天人之际，探讨宇宙、人生必变、所变、不变的机制，进而阐明人生知变、应变、适变的法则。这种学术思想，也直接影响着祖国医学理论。诸如：阴阳学说，天人相应学说等等。当然《周易》的这种思维方式，也影响着人们的养生思想，这就是养生要顺应自然、调和阴阳，未病先防等，也就是说养生理论源于易理。

先秦时期道家所主张的“道”，是指天地万物的本质及其自然循环的规律。自然界万物经常处于运动变化之中，但运动是有其规律的，道即是自然基本的运动法则。道家思想中，“清静无为”、“返璞归真”、“顺应自然”、“贵柔”、“形神兼养”的主张，对中医养生保健有很大影响和促进，也就是人们后来常说的养生之道。

先秦时期的重要养生人物管子，即管敬仲，春秋初期颖上人。名夷吾，字仲，是我国古代著名的政治家、军事家、经济学家、哲学家。管子在养生方面承袭了老子关于“道”是宇宙本原的思想，但明确提出“道”即“精气”的观点。在养生方面，管子认为“精”是生命的物质基础，故主张存精的养生，还提出了起居有时、节制饮食、适应四时等重要的养生原则，还十分重视精神调养。先秦杂家的养生思想，融合了道、儒、墨、法诸家之长，参以己见，故有其独特之处。“毕数之务，在于去害”、“趋利避害，顺应自然”及动形达郁等主张，即是其代表。

先秦诸子的养生思想与实践，到了《黄帝内经》可谓来了一个大总结，它从医学的角度来讨论养生问题。《黄帝内经》对人的生长、发育过程，有很精妙的观察与概括；对衰老、变老的机制，有很确实的认识；还明确提出“治未病”的观点，对预防病变、保健延年有极其重要的意义。《黄帝内经》对于养生的原则主要有两条：一是调摄精神与形体，提高防病、防老功能；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。《上古天真论》说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁而去”，是比较全面的概括。《四气调神大论》中，则更具体地阐述了四季的不同养生方法。此外，还记载了许多具体的养生术，如《异法方宜论》

的导引、按跷等。《黄帝内经》的养生理论，对后世影响很大；历代的养生著作，多数是在《黄帝内经》的基础上发展起来的。

（二）汉唐时期

后汉与唐时期是中医养生得到快速发展的时期，这个时期养生的代表人物主要有：张仲景、华佗、王充、陶弘景、孙思邈等人。

张仲景，名机，字仲景，东汉南郡涅阳县（今河南省南阳县）人，为古代伟大的医学家。他的医学著作《伤寒杂病论》对于推动后世医学的发展起到了巨大的作用。张仲景不但是个临床专家，而且也很重视养生。他曾抨击那些平时不注意摄养身体的人说：“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，中以保身长全以养其生”。至于具体的养生原则，他在《金匱·脏腑经络先后病脉证第一》中曾提出：“若能养慎，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”等等，都是很有实际意义的。

华佗是东汉末年著名的外科学专家，他对养生学的贡献很大。他主张积极的体育锻炼，认为是祛病延年的重要途径。他对弟子吴普说：“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。”他根据古导引法，创造出“五禽戏”：“一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引”。华佗坚持练五禽戏，“年且百岁而犹有壮容”；华佗的弟子吴普仿照学习华佗的养生方法，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。这师徒二人，都是养生有道的光辉范例。



五禽戏

东汉时的王充在《论衡》中也有养生专论，并已有寿命与遗传有关的创见：“夫禀气渥则体强，体强则命长；气薄则体弱，体弱则命短”。所谓禀气，即先天的禀赋，应与现代的遗传有关。陶弘景的《养生延命录》与葛洪的《抱朴子·内篇》，都是养生学的重要著作。嵇康《养生论》中婉转地提出神仙是不可学得的，主张从实际出发进行养生（如弃厚味、服补药、饮清泉、浴阳光、节色欲等）。

唐·孙思邈虽然受佛、道二教的影响，但他毕竟是临床医学家，所以他养生的主导思想仍是实事求是的。他本着“不违情性之欢，而俯仰可从；不弃耳目之好，而顾巧可行”以及“易则易行，简则易从”的原则，对养生之道作了具体详尽而又通俗的论述。他既主张静养，又强调运动；既提倡食疗，又主张药治；既要求生活简朴，又注意卫生；既强调节欲，又反对绝欲。不但衣、食、住、行都谈到了，还专题讨论了老年保健；不但养生，而且特别注重道德修养。孙氏养生有道，并且身体力行，据说活到102岁。孙氏著作中有关的养生资料，是唐以前和他自己经验的总结，对后世影响很大。

（三）宋元时期

宋代经济的发展及城市的繁荣使人们生活内容日趋丰富，人们延年益寿的意愿也因此而有所增强。宋代的科学文化特别是医学的发展，为宋代以及宋代以后的明、清时期导引养生术的整理、继承与完善提供了有利条件，以致于导引养生术在宋、明、清时期的发展，主要表现在对前人资料的汇集整理和新的导引术式上的创新与新流派的出现和完善。两宋、金元时期，刘河间强调气是生命的最基本的物质。他认为，“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”；指出当时常用的养生法如调息、导引、内视、咽津等，其机理在于调气、定气、守气、交气，起灌五脏和阴阳的作用。李东垣认为，人体之气主要来源于脾胃，所以在论养生时特别强调强脾胃之法。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。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》；还有《茹淡论》，