

传承中医精华◇创造健康快乐

# 中医

# 养生精华

【精华版】  
向明波 易惠军◎主编



- ◎感动读者的中医文化
- ◎惠及大众的养生经典
- ◎最好的养生保健专家
- ◎物超所值的独特礼物

湖南科学技术出版社

传承中医精华 ◇ 创造健康快乐



# 中医

# 养生精华

〔精华版〕

主 编◎向明波 易惠军  
副主编◎张学明  
编 者◎沈智理 陈辉明  
          严 全 杜亮亮

CIS

PUBLISHING & MEDIA

中医出版传媒

湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生精化[精华版]/向明波,易惠军 主编. —长沙:  
湖南科学技术出版社,2013.4

ISBN 978-7-5357-7612-9

I.①中… II.①向…②易… III.①养生(中医)

-基本知识 IV.①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第071880号

### 中医养生精华 [精华版]

---

主 编: 向明波 易惠军

责任编辑: 郑 英 邹海心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 岳阳晚报出版印刷中心

(印刷质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 岳阳市南湖大道

邮 编: 414000

出版日期: 2013年4月第1版第1次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 24.5

字 数: 300000

书 号: ISBN 978-7-5357-7612-9

定 价: 38.00元

---

(版权所有·翻印必究)



## 前 言

# PREFACE

健康长寿是人类永恒的向往与追求，也是医学研究的最终目的。人类进入 21 世纪以来，人们物质文化生活水平大幅提高，人人都过上了幸福生活。党的十八大又提出了建设“美丽中国”，有这样好的生活环境与条件，希望多活些年，多做事，多看看美好未来，已经成了我们共同的愿望。因此，寻求养生之道、探索长寿之路是人们特别是中老年人共同关心的问题。

中医养生文化源远流长，博大精深。《黄帝内经》是中医经典著作，也是古老的养生文化经典，内含极其丰富的养生理论。它阐述了“圣人不治已病治未病”的深刻道理，鼓励人们通过调理脏腑、疏通经络、畅通气血来平衡阴阳，从而达到养生防病、已病防变、促进健康的目的。唐代医学家孙思邈提出“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病”，更加强调了预防疾病的思想。金元时期四大名医之一的朱丹溪，对养生也很有研究。他善用滋阴降火之法，强调养生的重要。他说：“与其救治于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”这是非常符合现代预防医学观点的。尤其是人要长寿，就必须懂得养生，平时注意保养，方可使有限的生命之光，闪烁得更明亮些，照耀得更长久些。

我从事中医院管理工作多年，长期与中医专家学者打交道，业余时间还不断阅读中医典籍，从而使我深知中医理论不但丰富，而且蕴

涵深刻哲理，特别是养生理论更是系统精辟，最具实用价值。为了弘扬中医养生文化，普及中医科普知识，造福百姓，我决定编著这本《中医养生精华》科普读物，把它奉献给广大读者，特别是中老年朋友。希望它能成为大家健康的良师，长寿的益友。愿每一位读者天天健康快乐，愿每一位关心健康事业的同仁拥有成功的明天。

本书共分十二篇，约 30 万字，由多位中医专家撰写，是一部养生科普读物，具有 3 个特点：一是科学性。它以中医学为基础和立论依据，又充分吸收现代医学的观点和方法，兼容中西医养生精华，可以称得上是融古今为一炉，集中西医为一体。二是实用性。本书不仅注重理论上的科学系统，还注重实际可操作性，书中的许多技巧和方法几乎都是拿来可用，用之有效。三是通俗性。本书语言通俗，不同年龄、不同层次的读者都能够读懂。总之，这一部人人都需要的自我保健、延年益寿的必读之书，是一部深入浅出、内容丰富的雅俗共赏之书。一书在手，康乐无忧。

本书在编辑、出版、发行中，得到了岳阳市医疗生育保险处、岳阳市科学技术协会、岳阳市科普作家协会、岳阳市健康促进会等单位与团体的大力支持，在此表示衷心的感谢！

由于编写时间紧迫，加上编者水平有限，书中错误和不妥之处在所难免，敬请广大读者不吝赐教，予以雅正。本书在编写过程中，参考了一些国内外文献资料和论著，因限于篇幅，未能一一说明，谨表歉意和感谢。

何明志

2013 年春节



## 目 录

# CONTENTS



### 第一篇 中医养生文化

---

- 一、《黄帝内经》是古老的养生文化经典 / 002
- 二、中国古人的养生观 / 019
- 三、古代长寿帝王的养生方法 / 021
- 四、古代圣人的养生之道 / 024
- 五、古代文人的养生方法 / 035



### 第二篇 饮食养生

---

- 一、饮食养生的作用 / 040
- 二、饮食养生的原则 / 040
- 三、不同季节的饮食养生 / 043
- 四、饮食养生因人而异 / 052
- 五、常见疾病患者吃什么 / 056
- 六、常见病患者的饮食养生 / 058



## 第三篇 情志养生

---

- 一、情志与健康 / 070
- 二、中医的情志致病与七情太过 / 070
- 三、现代医学对精神因素致病的认识 / 073
- 四、如何调节情绪，维持心理健康 / 077
- 五、哪些食物能调节情绪 / 079
- 六、笑一笑，十年少 / 080
- 七、人比人，气死人 / 081
- 八、热爱工作，缓解压力十八法 / 083



## 第四篇 运动养生

---

- 一、运动养生的作用 / 088
- 二、常见的运动形式 / 088
- 三、运动因人而异 / 091
- 四、常见病患者的运动养生 / 095
- 五、办公室的运动 / 100



## 第五篇 习惯养生

---

- 一、常见的不良习惯 / 104
- 二、老年人有哪些不良饮食习惯 / 106
- 三、过冬的九个不良习惯 / 108





- 四、良好的养生习惯 / 110
- 五、关于健康人生的九个问题 / 112
- 六、科学作息时间表 / 115



## 第六篇 情趣养生

---

- 一、百岁寿星的情趣养生法 / 120
- 二、古人的动静结合养生观 / 122
- 三、养生保健在于平衡 / 123
- 四、保健养生从点滴做起 / 124
- 五、养心的妙方：学会欣赏 / 126
- 六、早晚静坐缓解焦虑 / 128
- 七、冥想养生，道是无心却有心 / 129
- 八、弈棋养生，善弈者长寿也 / 131
- 九、养花益寿，掌握养花的艺术 / 133
- 十、闲来无事时，不妨去垂钓 / 134
- 十一、练习书法也长寿 / 136
- 十二、读书可延缓衰老 / 138
- 十三、老年人打麻将切莫较劲 / 139
- 十四、打太极拳有利于身心健康 / 141
- 十五、良好情绪益健康 / 143
- 十六、知足者常乐，乐易者长寿 / 144
- 十七、话说调神养生 / 145
- 十八、宜静不宜躁 / 146
- 十九、舞蹈是健身怡情的好方式 / 149





- 二十、风送花香自怡然 / 151
- 二十一、调身调息调心，气功中的“三调” / 152
- 二十二、常欲小劳，但莫大疲 / 155
- 二十三、快工作，慢生活 / 158



## 第七篇 生态养生

---

- 一、中国养生文化正视养生的客观因素 / 162
- 二、生态起居养生 / 164
- 三、“三浴运动”健体魄 / 167
- 四、睡眠是养生的第一大补 / 170
- 五、药茶助您对抗失眠 / 179
- 六、冬虫夏草益肺补虚效果好 / 181
- 七、清晨拍手补气，晚上泡脚补血 / 183
- 八、胖人补气，瘦人补血 / 184
- 九、痰湿体质患者的调理 / 185
- 十、黄芪当归羊肉汤，调补气血促健康 / 187
- 十一、二汤二粥，温脾暖肾补心阳 / 188
- 十二、要长生，巧通下 / 192



## 第八篇 四季养生

---

- 一、春季保健养生 / 198
- 二、夏季保健养生 / 210
- 三、秋季保健养生 / 237



四、冬季保健养生 / 258

五、冬病夏治 / 272



## 第九篇 房事养生

---

一、房事养生的科学道理 / 282

二、和谐的性生活使人健康长寿 / 285

三、老年人也有享受“性福”的权利 / 290

四、哪些药物可能会影响性功能 / 295

五、哪些食物可增强男性性功能 / 296

六、患有常见疾病的人过性生活的注意事项 / 297

七、老年夫妻莫分床 / 303



## 第十篇 寿星们的长寿秘诀

---

一、百岁寿星长寿秘诀 / 306

二、名中医长寿有因 / 309

三、长寿在天更在人 / 311

四、伟人的长寿秘诀 / 318

五、十位华人寿星保健养生之道 / 321



## 第十一篇 成功男人的养生宝典

---

一、追求健康是成功男人的做法 / 328

二、成功男人永葆青春的黄金法则 / 330



三、成功男人背后的养生故事 / 334

四、追求健康，成就幸福人生 / 341



## 第十二篇 成功女人的养生宝典

---

一、养生是一种生活习惯 / 346

二、中医养颜从调理五脏开始 / 347

三、眼部护理六法 / 349

四、乳房的保养 / 351

五、让肚子凹下去 / 355

六、腰臀健美法 / 357

七、腿部的保健 / 361

八、手脚的保养 / 364

九、月经期的保健 / 365

十、看成功女人是如何养生的 / 369


● 后 记 / 379



# 第一篇 中医养生文化



养生:古称“摄生”“保生”“卫生”等。就是通过各种方法增强体质,防病祛病以达到延年益寿,尽享天年的理论和方法。中华民族具有五千年的文明史,其传统文化博大精深,中医文化作为中华民族传统文化的一部分,从二千多年前的《黄帝内经》开始,就收集了大量古代劳动人民的养生理论和经验,后经历代的医家、道家、佛家的不断总结、补充和发展,形成了一套系统的养生理论和方法。具体体现在如下几个方面:一、重视整体观念。重视人体本身的统一性、完整性及其与自然界的联系。即天人合一。二、强调阴阳平衡。阴阳平衡是人体健康的重要标志。三、调节情志,做到恬淡虚无。四、保养精气神。无论是做事还是运动都要做到形神一致,同时加强道德修养,做到性命双修。五、顺应四时阴阳。根据四季气候,阴阳变化,遵从客观规律,主动去适应自然界,不违背自然规律。六、提倡饮食有节。不饥不饱,不偏食,不偏味。七、讲究生活规律,做到动静结合。古代运动养生融按摩、导引、武术、气功和医术等为一体。八、防患于未然,防微杜渐,既病防变的思想。





## 一、《黄帝内经》是古老的养生文化经典

《黄帝内经》成书于春秋战国至秦汉之间，即公元前 99 年至公元前 26 年之间，是中国古代医学的一本论文集，是中医的第一经典；是远古的百科全书，是中国传统文化的代表，是最能反映中医思想的宝库。它包含了古代医学、哲学、天文学、历法学、气象学、地理学、社会学等内容。特别是《周易》的哲学思想对《黄帝内经》的养生理论影响巨大。《黄帝内经》参照和汲取《周易》阴阳对立统一学说，探讨人体及其生理活动和病理变化，得出**人体是由许多阴阳对立的方面构成的一个复杂系统的结论。人体必须保持相对的阴阳动态平衡，调理阴阳平衡，应作为养生的基本原则。**另外，《周易》的“防患于未然”的预防观，“天人合一”的整体观在《黄帝内经》中也可寻到踪迹。《周易》与《黄帝内经》的共同特征都充分体现了唯物辩证法思想，是我们中华民族宝贵的精神财富。

另一方面，比较《道德经》和《黄帝内经》的文字及意蕴，以“天人相应”为指导，以顺应自然为原则，重视“养神”和“养气”的《黄帝内经》养生思想是老子《道德经》养生思想的延续和发展。**顺应天道、无为不争、见素抱朴、致虚守静**是《老子》的基本哲学思想。而注重整体观念、强调阴阳平衡、保养精气神、调情志、顺应四时阴阳、讲求动静结合、讲究生活规律、节制饮食，防患于未然，防微杜渐，已病防变是《黄帝内经》所述养生的基本原则。

### （一）重视整体观念

中医养生学非常重视人体本身的统一性、完整性及其与自然界的**关系**。中医学认为，人体是一个有机的整体，构成人体的各个组成部







分之间，在结构上是不可分割的，在功能上是相互协调、相互为用的，在病理上是相互影响的。同时也认识到人类生活在自然界中，人体的生理功能和病理变化不断受到自然界的影响，人类在能动地改造和适应自然的过程中，维持着机体的正常生命活动。

人是由若干脏腑、组织和器官所组成的。各个脏腑组织和器官都有着各自不同的功能，各脏腑之间通过经络相互连接，而这些各自不同的功能又都是整体活动的一个组成部分，从而决定了人体各脏器和组织、器官在生理上是相互联系的，在病理上则是相互影响的。

人类生活在自然界，自然界存在着人类赖以生存的必要条件。如空气、阳光、水、植物、食物、山川、河流等。同时，自然界的运动变化又常常直接或间接地影响着人体，而人体受自然界的影响也必然相应地发生生理或病理变化。比如“六气”是指自然界中的风、寒、暑、湿、燥、火六种气候。这六种气候是从一年四季气候消长进退变化中产生出来的，它们各有特点，又相互调节。正因为有了这6种正常的气候变化，才有一年温、热、凉、寒和生长收藏的阴阳变化，所以自然界的气候可以互相调节，以利于万物的生长发育，并使整个自然界气候形成一个有机的整体。这正如《黄帝内经》里所说的：“人与天地相参也，与日月相应也。”这里的日、月是指日、月的运行，也就是天体的运动、气候的变化。古人所说的“天地”是指整个自然界而言。“天地一体”即指自然界是一个统一的整体。同时，自然界阴阳五行的运动与人体五脏六腑、气血、经络之气的运动是相互收受通应的，这就是“天人一理”、“人身一小天地”，以及“天人相应”和“人与天地相参”的天人一体观。

《素问·阴阳应象大论》指出：“天地者，万物之上下也。”这就是说天地万物不是独立存在的，它们之间是互相影响、相互作用、相互联系、相互依存的。天地之间有四时五行的变化，产生各种不同的气候。在不同的气候下，一切生物有发生、发展、消亡的过程，人体



五脏六腑、气血、经络也依据气候的变化而出现功能的盛衰以适应自然界的规律。

中医养生学说之所以长盛不衰、行之有效，是因为它是在中医理论的指导下形成的。它重视人与自然界的和谐统一，强调整体性，善于调动人的主观能动性。《素问·保命全形论》云：“人以天地之气生，四时之法成。”《素问·六节脏象论》又云：“天食人以五气、地食人以五味。”《素问·生气通天论》曰：“苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。此因时之序。”自然界是人类生命的源泉，自然界的千变万化必然会直接影响人体的生命活动。人与大自然是一个有机的整体，每时每刻都与自然界有着物质、能量、信息等方面的交换。

这一整体（天地，人体）是在不断运动变化的，是有规律的。遵循和利用这个规律，维持阴阳动态平衡，对人类有益，破坏这个平衡，则会“灾害至矣”。

### （二）强调阴阳平衡

一阴一阳之谓道。不能只有阴没有阳，或者只有阳没有阴。这是古代的两点论。

人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，阴阳调和使机体保持“阴平阳秘”。按照《素问·至真要大论》所说的“谨察阴阳之所在，以平为期”，“凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏；因而和之，是谓圣度”。阴阳所在不可出现偏颇。事实上，中国传统养生理论正是在阴阳学说的直接指导下解释生命活动现象，建构祛病延年的理论与实践方法的。

首先，中国传统养生理论认为**阴阳是人体生命活动的根本属性**。《素问·生气通天论》称：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”所谓“本于阴阳”一方面是指人体生命活动从本质上可以归结为“阴精”和“阳气”的矛盾运动。另一方面则是指人体作为一个有机整体，它的一





切组织结构均可划分为既相互联系，又相互对立的阴阳两部分，例如中医认为头为阳、足为阴，背为阳、腹为阴，六腑为阳、五脏为阴，气为阳、血津液为阴，等等；人体任何组织器官都可相对地分出阴阳。凡积极的、温煦的、向上的属阳，相对依从的、寒冷的、向下的属阴。

其次，中医养生理论认为**阴阳平衡是人体健康的基本标志**。《黄帝内经》提出了相应的人体健康标志：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人。”又说：“平人者不病，不病者，寸口，人迎应四时也。上下相应，而俱往来也，六经之脉不结动也。本末之寒温之相守司也，形肉血气必相称也，是谓平人。”既然人体阴阳平衡标志着健康，那么平衡的破坏自然也就意味着疾病的发生。

再次，中医养生理论以**协调阴阳为最基本的指导原则**。《素问·生气通天论》中谈到：“阴阳不和，因而和之，是谓圣度。”所谓“圣度”实质上就是把协调阴阳当做养生长寿的最高准则。

正是在上述原则的指导下，中医养生实践逐步形成了一整套协调阴阳的具体方法。

**1. 阴阳匀平，调养精神** 这就是《黄帝内经》所说的：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”“阴平阳秘，精神乃治。”

**2. 谨和五味，平衡阴阳** 在古代养生家看来，各种食物与中药一样，具有寒、热、温、凉四性之异和酸、苦、甘、辛、咸五味之分。如果食物的性味配合得当，则有助于保持人体的阴阳平衡状态，对健康有益；反之，若性味配合失宜，则会打破机体的平衡状态，从而损害健康。

**3. 顺应自然，护养阴阳** 《黄帝内经》中提到：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起？从阴阳则生，逆之则死。”这就肯定了从逆阴阳对人体强弱寿夭产生的直接影响。



尤为可贵的是，中医养生理论所理解的平衡并非是绝对静止的，而是一种充满矛盾的特殊运动形式。《素问·六微旨》中就提出了“升降出入，无器不有”的观点，意思是说，世间万物包括健康的“平人”在内，它的平衡都是运动过程中的一种相对静止状态。

### （三）善于调节情志

所谓情志是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种精神情感活动，是人们对周围事物所做出的反应，又称为七情。中医认为，每一种情感活动都与内脏相关联，也就是说每一个脏腑都有其情感活动。如《素问·阴阳应象大论》说：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”心之志为喜，肝之志为怒，脾之志为思，肺之志为忧，肾之志为恐。一般情况下，喜怒悲忧恐属正常的精神活动。只有长期的精神刺激或突然受到超极限的、剧烈的精神创伤，可使人体气血不和，阴阳失调，脏腑经络功能紊乱，才会发生病变。

**情志所伤主要表现为气机紊乱，升降失调。**所谓“百病皆生于气”，即是指气机紊乱后可导致多种病变。《素问·举痛论》云：“百病生于气也；怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”中医认为心为君主之官，心为五脏六腑之大主，七情虽各有脏腑所属，各有偏伤，然统归于心。所以**情志之病，调心、宁心十分重要。**《陈医宝鉴》云：“欲治其疾，先活其心，必正其心，乃资于道。使病者尽去心中疑虑思想，一切妄念、一切不平、一切人我，悔悟平生所为过恶，便当放下身心，以我之天合所事之天，久之遂凝于神，则自然心君泰宁，性地和乎，知世间万事皆是空虚，终日营为皆是妄想，知我身皆是虚幻，祸祸皆是无有，生死皆是一梦，慨然领悟，顿然解释，则心地自然清净，疾病自然安痊。”情志得调，气机流畅，人定能长寿。

我们知道，人是一个极其复杂的有机体，七情六欲，属于正常的精神活动，有益于身心健康。但异常的情志活动，可使情绪失控而导