

国家中等职业教育改革发展示范学校改革创新教材

供中医、中医护理专业用

中医养生康复学基础

主编 李 薇



第四军医大学出版社

国家中等职业教育改革发展示范学校改革创新教材
供中医、中医护理专业用

中医养生康复学基础

主 编 李 薇

副主编 张高林 寇 宁

编 委 (按姓氏笔画排序)

王一强 (甘肃省中医学校)

王培红 (甘肃省中医学校)

牛彦辉 (甘肃省中医学校)

李 薇 (甘肃省中医学校)

张高林 (甘肃省中医学校)

周永芬 (甘肃省中医院)

寇 宁 (甘肃省中医学校)

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生康复学基础/李薇主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2015. 6
ISBN 978 - 7 - 5662 - 0760 - 9

I. ①中… II. ①李… III. ①养生 (中医) - 康复医学 IV. ①R247.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148214 号

zhongyi yangsheng kangfuxue jichu

中医养生康复学基础

出版人: 富 明 责任编辑: 朱德强 崔宝莹

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路 17 号 邮编: 710032

电话: 029 - 84776765 传真: 029 - 84776764

网址: <http://press.fmmu.edu.cn>

制版: 绝色设计

印刷: 西安力顺彩印有限责任公司

版次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 23 字数: 540 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 5662 - 0760 - 9/R · 1582

定价: 46.00 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

前 言

根据教育部、人力资源和社会保障部、财政部《关于实施国家中等职业教育改革发展示范学校建设计划的意见》（教职成〔2010〕9号）和《国家中等职业教育改革发展示范学校建设计划项目管理暂行办法》（教职成〔2011〕7号）的精神，要建立由行业、企业、学校和有关社会组织等多方参与的教材建设机制，针对岗位技能要求变化，研发特色教材和校本教材。为此，在我校国家中等职业教育改革发展示范学校建设过程中，依据《甘肃省中医学校国家中等职业教育改革发展示范学校建设计划项目建设方案》和《任务书》的要求，我们编写了这本《中医养生康复学基础》。

本教材的编写，在课程改革的基础上，通过校企（院）合作，行业专家参与，打破长期以来理论教学内容与实践内容二元分离的格局，以过程为导向，坚持“贴近实际、关注需求、注重实践、突出特色”的基本原则，在编写中除力求实用性外，还根据现阶段学生的实际情况，在教材中穿插“相关链接”“课堂互动”及“考点链接”，既是课堂知识的外延、补充和发展，又能增强趣味性，调动学生的学习兴趣。

全书共分为十五章，第一章至第二章介绍了中医养生康复学的概念、学科范围、发展历史、基础理论。第三章至第十一章主要介绍了中医情志、饮食、环境、起居、运动、中药、推拿、针灸、沐浴等各种养生方法。第十二章至第十五章介绍了康复学概论、常用康复评定方法、康复治疗技术、常见疾病的康复治疗及护理。

在编写过程中，我们参考了部分教材和有关著作，从中借鉴了许多先进的知识和技术，在此向有关的作者和出版社一并致谢。同时教材编写也得到了甘肃省中医学校和甘肃省中医院领导的大力支持，在此表示诚挚的感谢。由于编者水平有限，编写时间仓促，书中难免有不足之处，恳请各位专家、同行及使用者提出宝贵意见，以便日后修订完善。

李 薇

2015年3月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 中医养生康复学的基本概念和学科范畴	(1)
第二节 中医养生康复学理论体系的形成及发展	(2)
第三节 中医养生康复学的性质、任务和学习方法	(9)
第二章 中医养生康复学的基本理论	(13)
第一节 人类生命的自然规律	(13)
第二节 中医养生康复学的基本理论	(21)
第三节 中医养生康复原则	(32)
第四节 养生禁忌	(43)
第三章 情志养生	(50)
第一节 情志变化对健康的影响	(50)
第二节 情志养生的方法	(53)
第三节 交际和娱乐养生	(58)
第四章 饮食养生	(66)
第一节 膳食养生	(66)
第二节 饮水养生	(86)
第五章 环境养生	(92)
第一节 气候环境养生	(93)
第二节 地理环境养生	(102)
第三节 社会环境养生	(105)
第四节 居住环境养生	(107)
第六章 起居养生	(111)
第一节 起居养生	(111)
第二节 服饰养生	(120)
第三节 房事养生	(122)
第七章 运动养生	(126)
第一节 运动养生的原则	(126)

第二节	运动养生的主要方式	(127)
第八章	中药养生	(146)
第一节	中药养生的功效及选用原则	(146)
第二节	常用养生中药	(149)
第九章	推拿按摩养生	(161)
第一节	推拿按摩的作用	(161)
第二节	保健按摩的方法	(162)
第十章	针灸养生	(165)
第一节	针灸养生机制	(165)
第二节	针刺养生	(166)
第三节	灸法养生	(168)
第十一章	沐浴养生	(173)
第一节	温(热)水浴养生法	(174)
第二节	冷水浴	(176)
第三节	温泉浴	(179)
第四节	蒸汽浴	(181)
第五节	海水浴	(183)
第六节	药浴	(183)
第七节	沙浴	(185)
第八节	泥浴	(186)
第九节	日光浴	(186)
第十节	空气浴	(189)
第十一节	森林浴	(190)
第十二章	康复学概论	(193)
第一节	康复医学概述	(193)
第二节	中医康复医学概述	(199)
第十三章	常用康复评定方法	(210)
第一节	残疾评定	(210)
第二节	运动功能评定	(216)
第三节	感觉功能评定	(226)
第四节	日常生活活动能力评定	(228)

第五节	言语功能评定	(232)
第六节	认知功能评定	(236)
第十四章	康复治疗技术	(245)
第一节	物理疗法	(245)
第二节	作业疗法	(252)
第三节	言语疗法	(256)
第四节	心理疗法	(259)
第十五章	常见疾病的康复治疗与护理	(274)
第一节	偏瘫	(274)
第二节	脑瘫	(284)
第三节	截瘫	(288)
第四节	慢性阻塞性肺疾患	(294)
第五节	骨折	(301)
第六节	冠状动脉硬化性心脏病	(306)
第七节	原发性高血压	(312)
第八节	糖尿病	(321)
第九节	恶性肿瘤	(329)
参考答案	(346)
参考文献	(349)
附录	(350)
附录一	中国历史名人养生延寿经验	(350)
附录二	古代保健歌诀	(352)
附录三	音乐疗法的乐曲选择	(355)

第一章 绪 论

学习目标

1. 掌握中医养生康复的概念和基本特点。
2. 理解康复学与临床医学、预防医学的关系。
3. 知道春秋战国、隋唐等不同历史时期中医养生康复的学术特点。
4. 知道中医养生康复学的性质、任务和学习方法。

第一节 中医养生康复学的基本概念和学科范畴

一、中医养生学

(一) 养生

养生是指合理选用养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等保健方法，通过长期的锻炼和修习，达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。养生活动是指所有促进健康、延长寿命的活动。

(二) 中医养生学

中医养生学是在中医理论指导下，探索和研究中国历代心理、生理保健以及增强体质、预防疾

病、延长寿命的实用科学。中医养生既包括预防疾病，也包括延缓衰老、增强智力、调适心理、美容养颜、提高性生活质量、促进人类与自然及社会的协调能力等功能，适用于所有的健康人以及处于亚健康状态的人群。

二、中医康复学

(一) 康复

康复是指采用精神调节、合理饮食、体育锻炼、针灸推拿、药物以及沐浴、娱乐等各种措施，对先天或后天各种因素造成的机体功能衰退或障碍进行恢复，达到提高



健康

英语“健康 (health)”的含义为安全的、完美的、结实的，汉语“健康”的含义为体格强健、心理安乐、适应社会。

世界卫生组织 (WHO) 对健康的定义为：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态，健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。”

或改善病残者生命质量的目的。



亚健康

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。

(二) 中医康复学

中医康复学是在中医学理论指导下，研究借鉴和吸取现代康复医学基本理论、医疗方法及其应用而形成的一门学科。中医康复适用于病残、伤残患者。

三、中医养生康复学的学科范畴

中医养生类似于现代医学的第一医学（预防医学）范畴，中医康复则属于第三医学（康复医学）范畴。尽管两者研究的对象，适用的范围及其学科的名称有所不同，但在中医学的历史上，两者的学术渊源、理论基础、方法技能却是共通互用的。如中医的益智技术，既可以促进健康儿童的智力发育，也能用于智力衰退的老年人；中医延缓衰老的理论和技能，不仅有助于正常人延长寿命，也能帮助改善年老体弱者因机体功能衰退造成的生活障碍。因此，将中医养生、中医康复统一在一门学科内，是中医学的特色所在，体现了防治结合、治养结合的整体观念。



比较中医养生、中医康复适用范围的区别。

第二节 中医养生康复学理论体系的形成及发展

一、中医养生康复学理论体系的形成

中医养生康复学是从几千年实践经验中总结出来，并不断有所发展的一门学科，是以健康长寿为目标的综合学术体系，具有独特的中国文化色彩和民族风格。从古至今，追求健康长寿是世界上每一个民族的共同愿望，而中医养生康复理论更是体现了浓郁的哲学意境。

(一) 中医养生康复学的理论体系

1. 生命与自然融为一体 中国古代哲学认为世界是一个统一的整体，皆由一元之

气构成，受阴阳、五行法则支配，

人与自然息息相通。为此，中医学认为，人生活在宇宙之间，生命活动必然会受到自然界物质运动规律的影响，人的所有活动就与自然息息相关。人只有将自身融入自然中，生命活动与自然、社会协调一致、和谐有序，才不会影响人的健康。这就是中医学“天人相应”“形神合一”的思想。

中医养生康复学吸收这一思想，特别强调人与自然环境和社会环境的协调。

2. 健康与长寿寓于和谐 中医理论强调和谐、平衡，认为体内的物质代谢必须有升有降，心理与生理应该互相协调，心理疾病可以通过脏腑活动来调整，躯体疾病也可以运用心理疗法来治愈。

中医养生康复遵循自然变化的规律，使生命过程的节奏随着时间、空间的移易和四时气候的改变而进行调整。如情绪保健要求不卑不亢，中和适度；睡眠不能偏多或偏少；性生活不可无也不可多；形体需要劳动但不能疲倦等，都是立足于健康长寿的独特理论和方法。

3. 生理和心理综合养护 中医养生康复的方法很多，但强调综合调理，不可以偏执偏信于一方一法。同时，也强调持之以恒，从自然环境到衣食住行，从生活爱好到精神卫生，从药饵强身到运动保健等，进行较为全面的、综合的防病保健和功能康复。

中医养生康复遵循中医理论的因人、因时、因地制宜的原则，强调人有男女老幼之不同，时有春夏秋冬之四季，地有南北高低之悬殊，都不可一概而论，要“三因制宜，区别异同”，合理运用不同的养生康复措施，以达到最佳的健康效果。

(1) 因人制宜 是根据个体人的具体情况（体质、年龄、性别、职业、生活习惯等），有针对性地选择相应的养生康复方法。

1) 注意性别差异：男性和女性的精神因素存在较大差异。男性属阳，以气为主，性多刚悍，对外界刺激有两种倾向：一是不易引起强烈变化；二是表现为亢奋形式，多为狂喜、大怒，因气郁致病者相对较少。女性属阴，以血为先，性多柔弱，一般比男性更易因情志伤身。因此，精神调摄各有侧重。男性和女性在生理上也存在差异，也有着不同的保健内容。如女性的经期保健、孕期保健、产褥期保健和哺乳期保健等都是男性所没有的。

2) 针对不同体质：人体禀赋不同而形成各自不同的身体素质和性格。因此，中医养生康复应根据个体体质的强弱和性格特点，选择适宜的方法，有针对性地进行调养、康复。如性格抑郁之人，由于感情脆弱、情绪波动较大，易酿成疾患而影响健康，则应注意乐观愉悦、移情逸神。

3) 根据不同年龄：中医养生康复贯穿于人的生命形成至生命终结的全过程。生命



长寿

随着时代的发展，长寿的含义在不断发展变化。中国古谚：“人生七十古来稀”，即70岁就是长寿之人。现在，根据世界卫生组织的定义，90岁以上的老人就是长寿之人。

历程可划分为胚胎、婴儿、儿童、少年、青年、壮年、老年等不同时期，各个时期人体的精神、生理、心理有着不同的特点，其养生康复内容有所不同；即使是同一时期，人可处于健康、病中、病后等不同状态，其养生康复的目的和方法也不相同。

(2) 因时制宜 是根据不同的时间，调控自身因素，利用最适合的时间和方法锻炼身体、增强体质、延缓衰老，适时地避免疾病的发生，保持生命健康。

1) 顺时调养：中医的“时藏阴阳”理论，从功能上把人体归纳为以五脏为主体的五大功能调控系统，并与自然界的阴阳消长运动统一起来，揭示了人体五脏系统的功能活动随阴阳消长变化的周期节律。不同的时间，机体功能状态不同，抗病能力也有显著的差异。养生康复应根据人体生命活动中的年节律、时节律、月节律、日节律等，采用具体措施顺应不同节律，使生命活动保持最佳状态。如“春养生、夏养长、秋养收、冬时藏”“春夏养阳、秋冬养阴”“白天养阳，夜晚养阴”等。

2) 审时避邪：人体适应气候变化以保持正常生理活动的的能力，毕竟有一定的限度。尤其在天气剧变、出现反常气候时，更容易感邪发病。因此，在因时调养正气的同时，必须注意对外邪的审识和避忌，从而相辅相成，收到良好的养生康复成效。如《素问·八正神明论》：“四时者，所以分春夏秋冬夏之气所在，以时调之也，八正之虚邪，而避之勿犯也。”“八正”系指二十四节气中的立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至八个节气，是季节气候变化的转折点。节气前后、气候变化对人的新陈代谢都有一定影响。体弱多病的人往往在交节之时感到不适，或者发病，甚至死亡。因此，养生康复要注意交节变化，慎避虚邪。

(3) 因地制宜 地域不同，自然地理条件和社会发展程度不同，人生活的环境、条件和习惯也不相同。因此，中医养生康复强调因地制宜，顺应地域不同的差异，积极主动地采取相应养生康复措施。

1) 顺应地理环境：由于地壳化学元素分布的不均衡性和地形的不同，造成了不同的自然环境特点。养生康复就顺应地理环境，充分利用有利因素进行养生康复；避免不利因素、防止地方病的发生，做好预防保健。如高原山区，自然景色宜人、空气清新，有助于安定情绪、改善心肺功能；平原盆地丰富的矿泉资源是良好的养生康复原料，都应充分利用。相反，山区易发生活泼元素缺乏症，如缺碘引起的地方性甲状腺肿，低硒引起的克山病；平原低洼地区易导致活泼元素的过多症，如氟过剩引起的氟骨症，则应该尽量避免。

2) 改良生存环境：科学技术的进步使人类社会快速发展的同时，也使生态环境遭到了不同程度的破坏，使人类生存环境质量下降。中医养生康复与时俱进，重视因地制宜，改良生存环境。目前，生存环境的恶化主要表现在：耕地面积锐减、森林覆盖渐小、草原退化、水土流失、大气污染、水源污染等。不同的地域，对其环境恶化的侧重，改良应有相应的重点。如农牧业地区主要以耕地面积锐减、草原退化、水土流失为主；工业发达地区则大气、水源污染严重。

3) 优化生活环境：大多数人是安居一地的，生活范围内的环境因素直接影响其身心的健康。因此，养生康复要注意优化生活环境。生活环境主要包括住宅环境、居室

环境、社会环境、家庭环境等。

（二）中医养生康复的基点

中医养生康复在中医理论的指导下，经过长期的实践和探索，形成的学科基点为生命和寿限。

1. 生命

（1）生命是气的产物 中医经典著作《黄帝内经》认为，生命是由“气”所构成，人体的形成，是“气聚而有形”。因此，人体的内环境、外环境，都在“气”的基础上得到统一。人体内环境的平衡协调、内环境与外界环境的整体统一，是人体得以生存的基础。在正常情况下，通过人的自我调节可使内环境与外界自然环境的变化相适应，以保持正常的生理功能。如果人的活动违反自然变化的规律，或外界自然环境发生反常的剧变，而人的自我调节功能又不能与之适应时，可因内环境、外环境的相对平衡遭到破坏而导致疾病。

（2）精、气、神是生命活动所需的基本物质

1) 精：是构成人体及促进人体生长发育的基本物质，有“先天之精”与“后天之精”之分。“先天之精”来自父母；人出生之后，从饮食中获得的营养精华称为“后天之精”。“先天之精”“后天之精”互相转化，互相补充，成为生命活动的动力基础。精的不足或亏虚，可导致生命活动减退或早衰、多病。

2) 气：是推动脏腑功能活动的动力，也是推动各种生命物质在人体川流不息的动力，是生命活力的根本保证。人体生命力的强弱、生命的长短，在于气的盛衰。生命现象，就是气机的升降出入。

3) 神：是机体生命活动的总称，也是人体生命活动的外在表现，包括精神意识、思维活动、运动、知觉等。神以精血为物质基础，精、气充盈，神就健旺，所以，生命的健康与否，可以通过神的状况来判断。

由此可见，生命活动，是由精、气、神以及脏腑功能状态决定的。精、气、神充足，脏腑功能保持动态平衡，人体才会健康无病，不易衰老，寿命才能得以延长。

2. 寿命和健康

（1）理论寿命与实际寿命 中国古代将人的寿命称为“天年”，意指先天赋予的“寿数”。古代医家认为正常人的寿命为100~120岁。按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5~7倍，人的生长期是以最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁）来计算，因此人的寿命应该是120岁。但由于天灾人祸，疾病影响，大多达不到预期寿命。目前，中国人的平均寿命为70岁左右，比理论寿命少了50年左右。

（2）健康状态 寿命的长短由人体的健康状况所决定，而影响健康的主要因素是衰老和疾病，维护健康、恢复健康是长寿的必要条件。人体健康与否，可通过对“神”的观察来判断。“有神”的标志为：

形体壮实，胖瘦恰当；须发润泽，黑亮有光；面色红润，表情欢畅；眼睛有神，



气

“气”属古典哲学中的物质范畴，指构成世间万物的基本元素。

灵气荡漾；呼吸从容，不急不慢；食欲旺盛，美食三餐；牙齿坚固，不蛀不伤；听觉灵敏，耳内不响；声音洪亮，气息悠长；腰腿灵便，不痛不酸；二便通利，排放正常；舌红苔薄，脉象匀缓。

世界卫生组织（WHO）提出的健康具体标准是：①精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；②处世乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应各种环境的变化；⑤对一般感冒和传染病具有一定的抵抗能力；⑥体重适当，形体匀称，头、臂、臀比例协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；⑨头发光泽，无头屑；⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

（3）健康指数 人类健康状态有相对稳定的数值范围，供我们衡量健康状态时作参考，这就是健康指数。健康指数的数据非常多，其中与健康状态最为密切的，有血压指数、血脂指数和体重指数。

1) 血压指数：世界卫生组织公布的健康人血压标准为收缩压 16.0kPa (120mmHg)，舒张压 10.7kPa (80mmHg)。有研究表明，中国人健康人群最适宜的血压指数为收缩压 14.7kPa (110mmHg)，舒张压 10.0kPa (75mmHg)。即中国人的血压指数处于 14.7/10.0kPa (110/75mmHg) 的范围内，患冠心病、脑卒中的几率最低，寿命最长。若超出这个范围，即使达不到高血压（大于 18.1/12.0kPa 或 140/90mmHg）的水平，也属于亚健康状态，需要进行健康干预。

2) 血脂指数：是指血清总胆固醇含量，其数值是小于 200mg/dl，没有下限。有资料公布的中国人血清总胆固醇适宜范围为 140~199mg/dl，最适宜的值为 180mg/dl。血清总胆固醇超标的危害已经众所周知，而血清总胆固醇含量不足，却多为人们忽视，从而出现无止境的降脂、减肥等不正确的行为。

3) 体重指数 (kg/m^2 ，体重除以身高的平方)：世界卫生组织确定的体重指数为 18.5~25 (kg/m^2)。这是在欧美等西方国家进行调查后得出的数据。由于种族形成的体格差异，中国人不宜直接套用。有资料研究表明，中国人的体重指数为 18.5~23.9 (kg/m^2)。若体重指数超过 24 (kg/m^2)，高血压、高血脂、冠心病、脑卒中的发病率较高；若低于 18.5 (kg/m^2)，则有营养不良的症状。

3. 衰老 衰老是人类正常生命活动的自然规律，合理的养生和康复措施，可以延缓生理性衰老，阻断病理性衰老的进程，从而延长人的寿命。影响寿命、导致早衰的主要原因有：

（1）中医的认识

1) 精气不足：精藏于肾，“肾为先天之本”，肾精匮乏，生命就会早衰。造成精气不足的原因主要有：先天不足（在母体内发育不良）、性生活过度（纵欲）、疾病消耗、过度疲劳等。

2) 营养不良：饮食是人体获取养料的来源，营养不良包括摄入不足和吸收不良两方面。现代人摄入不足较少见，而吸收不足则较多见，若人体所需要的营养得不到及时补充，便会影响机体健康，加速衰老，甚至导致死亡。

3) 五脏受损: 心藏神, 主血脉, 是生命活动的主宰。心脏患病, 会影响血脉的运行及神志功能, 从而加速衰老。肝藏血, 主疏泄, 调节情志, 帮助消化, 又有贮存和调节血量的作用。肝脏患病会影响到血液、情志、消化等众多方面的生理功能, 故能导致人体衰老。肺主一身之气, 肺气虚损或肺气阻塞, 全身功能都会受到影响, 出现不耐劳作, 呼吸及血液循环功能逐渐减退等衰老表现。

4) 情志过激: 长期持久的精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤, 超过人体生理活动所能调节的范围, 就会引起体内阴阳气血失调, 脏腑经络功能紊乱, 从而加速衰老。

5) 劳逸失度: 过劳或者过逸都对健康不利。所谓过劳, 不仅指脑力劳动、体力劳动过于繁重, 也包括不正常的生活方式, 如过于频繁的性生活、过度的饮食娱乐等。反之, 过于舒适的生活, 也不利于健康长寿。

6) 遗传禀赋: 衰老和遗传有密切关系。先天禀赋强则身体壮盛, 精力充沛, 不易衰老。反之, 先天禀赋弱则身体憔悴, 精神萎靡, 衰老就会提前或加速。

7) 社会环境: 社会地位的急剧变化, 会给人带来精神和形体的损伤, 从而导致早衰。先富后贫、先尊后卑者, 会导致早衰甚至早夭。不合理的社会制度、不良的社会习俗、落后的意识形态、紧张激烈的生存竞争与复杂的人际关系, 都可使人体代谢功能紊乱, 导致早衰。

8) 自然环境: 气候寒冷的高山地区, 居民寿命相对较长; 平原或低洼以及南方常年高温的地区, 寿命相对较短。此外, 城市的环境污染较乡村严重, 会危害健康, 促进早衰。

(2) 现代医学研究的结果

1) 自然环境污染: 从流行病学调查的结果看, 优美的自然环境条件是健康、长寿必备的体外环境。而受到废水、废气和废渣等污染的环境, 是导致多种疾病发生的根由, 也是导致早衰的重要原因。

2) 体内污染: 体内污染直接干扰人体内环境的正常状态。污染物可以来自外界, 如不洁水源、空气和食物; 也可以是体内代谢障碍而自生, 如激素系统失调。体内污染物通过损伤、负荷、疾病等方式影响内环境的正常运行, 导致早衰的发生。如细胞内氧自由基的过量产生、滥用抗生素导致体内微生物生态失衡、长期应激状态导致神经突触损伤等, 都会影响人体正常的生理生化代谢过程, 促使蛋白质、核酸(如DNA)广泛交联, 形成脂褐质(老年斑), 胶原与弹力蛋白等发生交换, 结缔组织与心肌僵硬, 含水量下降, 皮肤皱缩, 肌腱与血管失去弹性; 或使染色体端粒加速变短; 或使生长激素分泌变少, 等等, 均可促使人体早衰。

3) 心理(精神)刺激: 人的心理、情绪与健康长寿有着密切的关系。经常处于心理紧张状态下的人, 会使心跳加速、血压升高、呼吸急促、胃肠等脏器供血不足等, 容易发生脑血管破裂、心肌梗死, 有的可出现消化道痉挛、疼痛等等。过于忧愁, 也会罹患疾病, 导致短命。家庭状态是影响心理和精神的重要因素, 不和睦的家庭关系, 剧烈而持续的家庭变故, 都会影响健康和寿命的。

4) 不良生活方式: 在发达国家的病死人群中, 70%~80%的人死于心脏病、脑卒

中、高血压和肿瘤，而这些疾病被形象地称为“生活方式病”。研究认为，不健康的生活方式导致的疾病是当代世界上人类最大的死亡原因。不健康的生活方式，主要表现为饮食不节（不洁），如过油、过咸、过甜，酗酒，嗜烟，少运动，夜生活过度，纵欲，甚至赌博、吸毒等。

5) 饮食、营养失节：饮食、营养与寿命密切相关。食品营养、食品安全与质量、平衡饮食不仅是维持生命的需要，也是增寿延年的重要因素。随着经济的发展，我国居民饮食结构发生了很大的变化，20世纪90年代初与20世纪80年代相比，肉类消费量增加了80%以上，肉、蛋、脂肪消费量较高的地区，癌症、心脑血管病和糖尿病等死亡率明显偏高，说明饮食结构的变化给寿命带来了不良影响。

6) 疾病和意外伤害：疾病是影响寿命最重要的因素。20世纪初，危害生命的主要疾病是传染病、肺炎、结核病等；随着时代的进步、科学技术的发展，现在危害人类生命最严重的是心脑血管疾病、肿瘤、艾滋病等。现代化的生活方式，也使意外伤害急剧增加，如车祸、空难、辐射、药物等。这些疾病和伤害，对人类的健康和生命构成了很大的威胁。而在我国大陆地区，自杀导致的死亡，也已经进入死因排行榜的前十名。

7) 遗传：一般而言，遗传对寿命的影响，在长寿者身上体现得比较突出。对短寿者而言，往往是遗传倾向导致危害生命的现象发生。如肿瘤并非遗传性疾病，但多数肿瘤患者却有家族病史，这是因为遗传导致了体内缺乏某些元素，因而易患肿瘤；或遗传了对肿瘤易感的某些因素。因此，遗传不仅能使子女长寿，也是影响后代健康的重要因素之一。

8) 性别：女性寿命比男性长，已是公认的事实。目前，全世界妇女的平均寿命为67.2岁，男性为63岁。在欧洲，妇女寿命高于男性8岁，而东南亚妇女寿命仅高于男性1岁。这主要由不同性别的生物学特性所决定的，也可能是女性的代谢率低于男性，或者与男女之间的内分泌差异有关。

9) 职业：寿命与从事的职业也有相关性。据调查，乐队指挥、书画家、中医师等寿命较长；而从事危险性职业的人死亡率高，寿命就短，如从事化工行业、矿业开采、放射线研究的人员等的平均寿命较短。

二、中医养生康复学理论体系的发展

中国研究长寿理论和方法已有两千多年的历史。每一个不同的历史时期都有著名的养生理念诞生。

1. 老子：“清静无为” 春秋战国时期，道家鼻祖老子提出了“清静无为”“返璞归真”“顺应自然”“贵柔”“动形达郁”的养生观。其主要精神是：心神宁静，少私寡欲，这样人的精神才能得到润养，精气能够内藏，由此而健康长寿。清静无为以养神长寿的思想，一直为历代养生家所重视，是中医养生理论的源头之一。传说老子寿至160多岁。

2. 孔子：“仁爱多寿” 孔子是儒家学术的奠基人。在养生长寿方面，孔子提倡道德养生，强调精神调摄，尽量减少物质欲望，以社会准则来规范人的行为，其“仁

爱”“中庸”的哲学观念，也体现在养生实践之中，如“君子三戒”（即戒色、戒斗、戒得）。此外，注意生活规律，不过劳过逸；在饮食上，要求营养丰富，新鲜洁净，烹调精细，味道鲜美。孔子生活在战乱时代，其寿命亦达 72 岁。另一位善养“浩然正气”的儒家代表人物孟子则享年 83 岁。

3. 华佗：“动则不衰” 汉代名医华佗，从理论上阐述了动形养生的道理，认为“动”能够消化食物，流通血脉，“流水不腐，户枢不蠹”，所以健康长寿。在此基础上，华佗创编了著名的“五禽戏”，即模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物动作的健康体操，方法简便，行之有效。

4. 陶弘景：“调神养形” 南朝的著名养生家陶弘景，精于医学，通晓佛、道，所著《养性延命录》一书为中国现存最早的养生学专著。书中论述的养生法则和方法甚多，大致有：顺四时、调情志、动诸节、调气息、节饮食、宜小劳、慎房事等，其中“调神养形”是其主导思想。陶弘景亦为 80 高寿之长者。

5. 孙思邈：“养性摄生” 唐代医学家、养生家孙思邈，有巨著《千金方》存世，另著有《摄养枕中方》等养生专著。其养生术采用综合调理的方法，如食疗调养、调神动形、推拿按摩等，内容丰富。这些养生方法的使用，建立在“养性摄生”（调摄情志，未病先防）学说的基础上。孙思邈寿至 101 岁。

6. 李东垣：“调理脾胃” 金元四大家中“补土派”的李东垣，亦强调维护脾胃功能是延年益寿的重要原则：一是调节饮食护养脾胃；二是调摄情志保护脾胃；三是防病治病顾护脾胃。该理论为养生学，尤其是老年养生奠定了基础。李东垣的年寿为 71 岁。

7. 朱丹溪：“养护阴气” 朱丹溪对人体健康状态有一个著名的理论——“阳常有余，阴常不足”，在养生上特别强调保护阴精，尤其对性生活损伤阴气的现象一再告诫。具体措施为：强调顺四时以调养神气，饮食清淡以免升火助湿，节欲保精以熄相火欲念。朱丹溪寿至 77 岁。

8. 李时珍：“耐劳增年” 明代李时珍不仅以《本草纲目》而闻名，而且对养生术的综合运用甚有心得，论述药饵和食养的内容极为丰富，收集了很多食疗方法。李时珍主张老年人应培补元气，调理脾胃，用温补之剂延年益寿。他自己身体力行的健身术则是“耐劳增年”，不辞劳苦，跋山涉水，一方面寻求医药资料，一方面也强健了体格，寿至 75 岁。

9. 张景岳：“阴阳互根” 明代医家张景岳认为，阳气、阴精的根本在肾，养生必须强肾，阴阳兼顾，创立了一批阴阳互动的补益方剂，流传至今。此外，他还提出了“中年修理”（重视中年人的养生保健）的理论，对于防止早衰，预防老年病，具有积极的意义。张景岳年寿 77 岁。

第三节 中医养生康复学的性质、任务和学习方法

一、中医养生康复学的性质

中医养生康复学是从几千年实践经验中总结出来，并不断有所发展的一门学科，

其内容包括预防医学、心理医学、行为医学、保健医学、天文气象学、地理医学、社会医学等学科知识。中医养生康复学是以健康长寿为目标的综合学术体系，具有独特的中国文化色彩和民族风格。从古至今，追求健康长寿是世界上每一个民族的共同愿望，而中医养生康复理论更是体现了浓郁的哲学意境。

随着传统的生物医学模式向新的生物-心理-社会医学模式的转变，人们对健康的含义有了新的认识，同时也使医学的社会作用更加广泛，传统的仅以患者为对象的医疗形式已落后于时代和人们的要求，取而代之的是一个以养生、保健、临床医疗、康复疗养相结合的整体型医疗形式，这是医学和社会发展的必然，这就要求我们不仅能治病，同时还应掌握相应的养生保健、疾病康复方面的知识，树立“防重于治”的观点，从而真正适应新世纪人们对医学的要求。

二、中医养生康复学的任务

中医养生康复学是一门医学基础与临床医学相结合的学科。是中医药职业院校中医专业和护理专业的核心课程。通过本课程的学习，使学生了解中医养生康复学悠久的历史，理解中医养生康复的学术思想、理论体系，并掌握常用的中医养生康复方法和康复治疗技术，为今后开展预防保健、康复医学奠定基础。

三、中医养生康复学的学习方法

1. 领会知识，加深理解，奠定基础 学习中医养生康复学基本概念、基本知识和基本技能，必须从知识的领会开始。知识领会是从感知开始，而感知主要在于熟悉中医养生康复的基本方法，从而为进一步理解中医养生康复与健康长寿之间的关系奠定基础。通过理解、独立思考中医养生康复的基本规律，才能真正掌握中医养生康复的基本概念、基本知识和基本技能，使之由感性认识上升为理性认识。

2. 分析归纳、寻找规律、强化记忆 在学习中医养生康复的过程中，要善于分析常用中医养生康复方法的原理、条件和影响因素，寻找一般规律，及时归纳总结，加深记忆。总结的过程实际上就是将知识系统化的过程。个体的学习是新知识与头脑中已有的知识结构相互作用的过程。要使新知识纳入原知识结构之中，必须对新知识信息进行加工整理，使之成为有序结构，以便于新知识信息的编码存储，并使原认知结构改组和升级。杂乱无章的知识是无法在头脑中建立起有序联系的。因此，只有及时进行知识的归纳总结，才能在学习的整个过程中理出头绪来，才能真正学好中医养生康复。

3. 注重实践、提高能力、解决问题 中医养生康复学是一门应用性较强的学科，所有的学习都归结于实际应用。因此，在学习过程中，要立足于对中医养生康复的一般规律的学习，注重对基础知识、基本概念和基本理论的应用。知识的应用是指将获得的新知识用来解决练习性的习题或实际问题。应用知识是知识掌握和能力提高过程的重要环节之一。通过知识的应用不仅可以促进对知识的理解和巩固，而且使知识的理解和巩固得到检验。在学习中医养生康复的过程中，知识的应用和能力的提高有两