

世界非物质文化遗产（中医类丛书）

# 国际高等中医院校系列教材

GUOJI GAODENG ZHONGYI YUANXIAO XILIE JIAOCAI

供中医、针灸、推拿学专业本科及硕士、博士研究生用

（中英文版 第八辑）



总主编：宋一同 王 键 王振全 李廷俊 李家贵

# 中医养生学

（中文版）

执行主编：宋一同



主编：牛建伟 黄玉生 宋永忠 袁 邠  
刘远东 张明锡 魏建华 刘晓鸿  
李家贵 王江峰 施业富 孙铭扬



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位  
国家一级出版社

世界非物质文化遗产（中医类丛书）

# 国际高等中医院校系列教材

GUOJI GAODENG ZHONGYI YUANXIAO XILIE JIAOCAI

供中医、针灸、推拿学专业本科及硕士、博士研究生用

（中英文版·第八辑）

总主编：宋一同 王 键 王振全 李廷俊 李家贵

ZHONG YI YANG SHENG XUE  
**中 医 养 生 学**

（中文版）

执行主编：宋一同

主 编：牛建伟 黄玉生 宋永忠 袁 邴

刘远东 张明锡 魏建华 刘晓鸿

李家贵 王江峰 施业富 孙铭扬

 中国纺织出版社

2014年·北京

## 内 容 提 要

中医养生学是研究和阐释人类生命发生发展规律、增强体质、预防疾病、益寿延年的基础理论和方法的一门实用学科。本书内容分为上篇、下篇两部分。上篇为中医养生学的基本理论，主要有养生学概述、发展简史，养生学的基本理论和基本原则等；下篇为常用的养生方法，主要有精神养生、四时养生、饮食养生、起居作息与养生、睡眠养生、养生气功、房事与养生、保健针灸按摩、药物养生、因人养生、部位养生和区域养生等。本教材是中医养生康复专业的一门必修课。

由于时间较紧及限于编者水平，本书的编写如有不当之处，欢迎提出宝贵意见，以利进一步修订提高。

### 图书在版编目(CIP)数据

中医养生学 / 宋一同主编. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2015. 1

国际高等中医院校系列教材

ISBN 978-7-5180-1022-6

I. ①中… II. ①宋… III. ①养生(中医) — 中医学  
院—教材 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第269995号

---

策划编辑：张天佐 责任编辑：张天佐

装帧设计：陈双丽 责任印制：王艳丽

---

**中国纺织出版社** 出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：17

字数：318千字 定价：58.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 国际高等中医药院校（中英文版）系列教材

## 总 编 委 员 会

- 总 主 编：**宋一同 北京中医药大学（教授）  
国际华佗中医学院（院长）  
国际高等中医药教育联合会（主席）
- 王 键 安徽中医药大学（院长）  
王振全 国际华佗中医学院（副院长）  
李廷俊 山西吕梁市中医药研究院（院长）  
李家贵 云南通海骨伤医院（院长）
- 总 编 委：**胡 玲 安徽中医药大学（针灸骨伤临床学院院长）  
裴景春 辽宁中医药大学（针灸推拿学院院长）  
东贵荣 上海中医药大学（岳阳医院针灸科主任）  
马铁明 辽宁中医药大学（针灸推拿学院院长）  
杨 骏 安徽中医药大学（第一附属医院院长）  
韩景献 天津中医药大学（附属医院院长）  
牛淑平 安徽中医药大学（针灸骨伤临床学院针灸文献教研室主任）  
王之虹 长春中医药大学（校长）  
王 瑞 河南亚太骨病医院（院长）  
王富春 长春中医药大学（针灸推拿学院院长）  
高 玲 长春中医药大学（针灸推拿学院实验针灸教研室主任）  
宋晓鸽 安徽中医药大学（针灸经络研究所研究员）  
罗才贵 成都中医药大学（常务副校长）  
韩永和 长春中医药大学（针灸推拿学院院长）  
王金贵 天津中医药大学（第一附属医院推拿科主任）  
张金英 天津中医药大学（中药学院临床中药教研室主任）  
李凤霞 天津中医药大学（中药教研室主任）  
张国霞 天津中医药大学（中医基础教研室主任）  
杨亚平 南京中医药大学（中医诊断教研室教授）  
梁广和 河北承德医学院（中医系主任）

王宗殿 安徽中医药大学（临床医学二系书记）  
刘柏龄 长春中医药大学（终身教授）  
黄桂成 南京中医药大学（副校长）  
邱模炎 中国中医科学院（望京医院院长办公室副主任）  
张庚扬 天津中医药大学（第一附属医院外科主任）  
李献平 北京中医药大学（继续教育学院院长）  
宫恩年 中国人民解放军 66400 部队（骨科专科医院院长）  
黄克勤 北京皇城股骨头坏死专科医院（院长）  
肖正权 北京北亚骨科医院（院长）  
余志忠 北京恒安医院（副院长）  
林志荣 北京恒安医院（院长）  
林元太 北京中康佳中医药研究院（长庚医院院长）  
王守东 美国国际中医药研究院（院长）  
罗金殿 北京罗有明中医骨伤科医院（院长）  
李家贵 云南通海骨伤医院（院长）  
王燮荣 中国人民解放军海军总医院疼痛诊疗中心（首席专家）  
张吉林 北京三维正脊医药研究所（所长）  
陈 宇 北京慈生中医药研究院（院长）  
李廷俊 吕梁市中医药研究院（院长）  
张典学 北京市昌平区中西医结合医院（首席微创专家）  
李业甫 安徽中医药大学（教授）  
李振平 山西仁爱医院（副院长）  
邬 波 沈阳市骨科医院（院长）  
吕立江 浙江中医药大学（教授）  
章友棣 浙江台州骨伤医院（院长）  
章 鸣 浙江台州骨伤医院（执行院长）  
罗素霞 北京罗有明中医骨伤科医院（院长助理）  
宋永忠 北京北苑中医门诊部（主任）  
王义学 山东济宁义学颈肩腰腿痛医院（院长）  
蒋佩汝 北京朝阳中西医结合医院（微创疼痛推拿针刀科主任）  
蒋鸣福 长春中医药大学（针骨病教研室主任）  
赵文海 长春中医药大学（附属医院骨伤科教研室主任）  
杜 毅 深圳市雷迈科技有限公司（董事长）  
王晋生 鞍山市铁西区人民医院（副院长）  
刘明军 长春中医药大学（针灸推拿学院副院长）  
阙华发 上海中医药大学（附属龙华医院主任医师）

温建民 中国中医科学院（望京医院骨科主任）  
郭玉峰 河南亚太骨病医院（骨伤科主任）  
杨 斌 国际华佗中医学院（副教授）  
刘晓鸿 珠海华佗中医院（院长）  
吴院学 西安市灞桥区十里铺骨科医院（院长）  
荆夏敏 运城市夏敏银屑病专科医院（院长）  
张红山 张红山咏春拳馆（馆长）  
刘远东 北京寿茂中医研究院（院长）  
袁 邠 陕西省中医药骨伤研究院（院长）  
黄志强 淮南市新康医院（主治医师）  
严望平 上海市联诚脊骨康复中心（技术总监）  
王选民 脊柱健康管理评估研究院（院长）  
潘贵超 北京市昌平区中西医结合医院（业务院长）  
庄金泉 中国人民解放军北京 514 医院（骨科专家）  
张明锡 南京华美医院（医师）  
魏建华 国际华佗中医学院（教授）  
王江峰 南京军区杭州陆军疗养院（健康顾问）  
施业富 香港脊医堂医学研究院（技术总监）  
牛建伟 开封宝天健生物科技有限公司（总经理）

总编秘书：包 思 宋永忠 胡玲燕 胡倩倩  
袁 方 于 翔 唐 杰 尹 霞

# 国际高等中医院校（中英文版）系列教材 教材建设专家指导委员会

主任委员：沈志祥 国家中医药管理局国际合作司

副主任委员：张殿璞 北京中医药大学  
王 键 安徽中医药大学

委 员：陈立典 福建中医药大学  
傅克刚 江西中医学院  
郑玉玲 河南中医学院  
王 华 湖北中医学院  
黄岑汉 右江民族医学院  
朱 华 广西中医学院  
梁光义 贵阳中医学院  
李庆生 云南中医学院  
刘洪顺 西藏藏医学院  
周永学 陕西中医学院  
李金田 甘肃中医学院  
周 然 山西中医学院  
张立平 北京中医药大学  
郑林斌 上海中医药大学  
刘 嵌 南京中医药大学  
何 军 广州中医药大学  
姚洪武 成都中医药大学  
崔洪江 山东中医药大学  
应森林 天津中医药大学  
刘景峰 辽宁中医药大学  
刘 森 长春中医药大学  
方 圆 湖南中医药大学  
陈华德 浙江中医药大学  
李 沛 福建中医药大学  
彭 锐 湖北中医药大学

国际高等中医院校（中英文版）系列教材  
（第八辑）  
《中医养生学》编委会  
（中文版）

执行主编：宋一同 北京中医药大学

主 编：牛建伟 开封宝天健生物科技有限公司  
黄玉生 杭州上城区中西医结合医院  
宋永忠 北京北苑中医门诊部  
袁 祁 陕西省中医药骨伤研究院  
刘远东 北京寿茂中医研究院  
张明锡 南京华美医院  
魏建华 国际华佗中医学院  
刘晓鸿 珠海华佗国医院  
李家贵 云南通海骨伤医院  
王江峰 南京军区杭州陆军疗养院  
施业富 香港脊医堂医学研究院  
孙铭扬 北京妙手靓颜受损皮肤修复中心

副 主 编：（按姓氏笔画为序）

万海保 中山保龙堂  
尹玉花 洛阳筋骨堂  
尤旭东 上海警卫司令部尤氏针灸  
包 思 北京市昌平区中西医结合医院  
孙 国 锦州市德泽养生食品有限公司  
李廷俊 山西吕梁市中医药研究院  
李洪芬 上海中经堂  
张青云 南京钧策健康管理有限公司  
张杰婷 北京市门头沟区医院



胡倩倩 中国骨伤人才研究会  
郭千平 北京千平国际康复医学研究院  
姜帆 东直门医院东区  
袁方 中国骨伤人才研究会  
唐晓虎 成都唐人一手科技有限公司  
鲁江 浙江嵊州鲁江中医诊所

**编委:** (按姓氏笔画为序)

牛凤煌 全国中医养生专业委员会  
石立平 全国脊柱健康学术委员会  
孙俊生 全国中医养生专业委员会  
李远冠 北京市门头沟区中医医院  
杨志强 全国脊柱健康学术委员会  
李恒刚 全国脊柱健康学术委员会  
杨勇 全国中医养生专业委员会  
何元帅 全国脊柱健康学术委员会  
邹家华 全国中医养生专业委员会  
张学同 全国脊柱健康学术委员会  
林家正 全国中医养生专业委员会  
郑宏洲 全国脊柱健康学术委员会  
班尔汉 全国中医养生专业委员会  
胡玲燕 中国骨伤人才研究会  
徐文娟 全国脊柱健康学术委员会  
梁天柱 全国中医养生专业委员会  
梁业卿 全国中医养生专业委员会  
黄志春 全国中医养生专业委员会  
谢绍进 全国脊柱健康学术委员会  
雷洪英 全国中医养生专业委员会

## 《国际高等中医院校系列教材》总主编简介



宋一同 1935年出生，汉族，江苏省淮安市人。中共党员，职称：北京中医药大学教授，研究生导师，主任医师。现任职务：美国国际华佗中医学院院长、黄山医科大学华佗中医学院院长、国家人事部中国人才研究会骨伤人才分会会长、全国高等中医院校骨伤教育研究会会长、全国高等中医院校骨伤专业系列教材（14种）编审委员会秘书长兼办公室主任、全国高等中医院校骨伤专业研究生系列教材（8种）总编、世界骨伤专家协会主席、世界杰出人才学会主席、世界针灸推拿骨伤学会主席、《中国正骨》杂志顾问，《世界骨伤杂志》总编。中华人民共和国国务院授予有特殊贡献专家，享受政府特殊津贴。

从事临床医疗工作50余年，提倡中西医结合的诊疗方法解决疑难病症，认真指导培养下级医生，主持病房工作及专家门诊。对骨坏死、风湿病、腰腿痛、颈椎病、软组织损伤、偏瘫、胆石症、骨与关节损伤有独特治疗方法。

在中医学院教学中担任教研室主任，讲授《中医骨伤科学》《中医骨伤科基础》《中医正骨学》《中医骨病学》《骨伤手术学》《推拿与按摩》《头针与耳针》《耳穴诊断学》等教学工作。

多次被省部级科委聘请担任科研鉴定委员会主任委员，副主任委员。

1999年以来与中国长春中医学院合作担任新加坡、美国及中国台湾地区硕士研究生导师。

1999年以来担任美国华佗中医学院院长与安徽中医药大学合作担任美国、新加坡和日本留学生硕士研究生导师。

### 1. 学历

1951～1954年，安徽合肥医专毕业；1960～1961年，安徽省立弋矶山医院（安徽皖南医学院附院）骨科进修；1970～1972年，北京中医学院（现北京中医药大学）新医班学习；1974～1975年，安徽医学院西学中提高研究班学习；1975～1976年，北京积水潭医院卫生部举办骨科医师进修班进修学习；1979～1980年，上海第二医学院新华医院小儿骨科进修。

### 2. 主要经历

1954～1958年，安徽省泾县人民医院外科主任；1958～1962年，安徽省晏公煤矿医院院长、骨科主任；1962～1971年，安徽省芜湖地区人民医院骨科医师；1972～1976年安徽医学院（现安徽医科大学）中医系、新医针灸推拿、正骨教研室主任；1976～1987年，安徽中医药大学第一附属医院副主任医师、副教授、医教处副主任、骨伤科主任；1987～1990年，北京针灸骨伤学院骨伤系副教授、副主任医师；1991～2001年，北京针灸骨伤学院骨伤系主任医师、教授、教研室主任；2001～2010年，北京中医药大学教授、主任医师。

### 3. 主要著作（国家级出版社正式出版著作）

（1）主编《软组织损伤学》《头针与耳针》《当代中国骨伤人才》《中医筋伤学》《中国推拿治疗学》《软组织损伤名家手法荟萃》《推拿按摩手法180种》《实验骨伤科学》《国际骨伤推拿医师交流手册》《当代骨伤与康复学》《足部推拿疗法》《骨伤科药膳425种》。

（2）合编《中医骨伤科学》《耳穴诊断学》《中医骨伤科基础》。

（3）主持中国高等中医院校骨伤专业系列教材（14种），担任编审委员会秘书长及主任。

（4）编审《中国骨伤老年医学丛书》（担任主任委员）《中国骨科新技术》。

(5) 主审《颈肩腰腿痛治疗学》《软组织疼痛治疗学》。

(6) 总主编“中西医结合治疗骨病丛书”，包括《肩周炎》《颈椎病》《腰椎间盘突出症》《股骨头坏死》《慢性腰腿痛》《骨质增生症与骨质疏松症》《强直性脊柱炎》《骨髓炎、骨与关节结核》《风湿与类风湿性关节炎》《骨肿瘤》。

(7) 2003 年担任全国高等中医院校骨伤专业研究生系列教材(8 种)总主编。《骨伤科基础研究》《骨与关节损伤临床研究》《软组织损伤临床研究》《骨病临床研究》《骨伤科手术研究》《骨伤科生物力学研究》《骨伤科实验研究》《骨伤科文献研究》。

(8) 2002 年担任全国高等中医院校骨伤影像教材总主审。

(9) 主审《中医骨伤科学》(高等中医院校中医专业本科教材)。

(10) 主编保健推拿教材，包括《欧式日式韩式按摩推拿》《推拿按摩 180 招》《足部推拿按摩》《全身各部位推拿按摩》《经穴按摩瘦身美容》。

(11) 2009 年担任新世纪全国整脊医学系列教材(8 种)总主编，包括《整脊基础与脊柱病诊断》《整脊技术学》《颈椎整脊学》《胸椎整脊学》《腰椎整脊学》《骶尾椎整脊学》《整脊保健学》《国外整脊技术》。

#### 4. 科研成果(主持获省部级重大科研成果)

(1) 主持《耳穴诊断颈椎病临床实验研究》，1988 年获安徽省科委授予省级重大科技成果(国家科委公报，总 83 期)。

(2) 主持《中西医结合治疗亚急性慢性骨髓炎》，1989 年获安徽省科委授予省级重大科技成果。

(3) 主持《耳穴诊治胆石症临床实验研究》，1988 年安徽省科委授予省级重大科技成果。

(4) 主持《外伤性截瘫中医结合康复研究》，1991 年山东省科委通过专家鉴定：该项研究居国内领先水平，山东淄博科委评科技一等奖，1992 年获国家科委评新技术金奖。

(5) 本人创造“中药电热托板腰围”，1990 年 5 月获国家专利，参加国际博览会获好评，1991 年获国家银质奖，1992 年 11 月获世界科技和平周国际金奖，美国国际传统医学大会金奖。

(6) 主持《中西医结合治疗骨关节核研究》通过河南科委鉴定，1993 年获中国驻马店地区科技一等奖，河南省科委评省科技二等奖。

**王 键** 1956 年出生，安徽歙县人，中共党员，汉族。1983 年，安徽中医药大学中医基础理论专业硕士研究生毕业。现任安徽中医药大学党委副书记、院长，教授，博士研究生导师，新安医学研究教育部重点实验室主任，安徽省高校新安医学研究创新团队带头人，安徽省“115”科技创新团队——新安医学研究创新团队带头人，安徽省中药研究与开发重点实验室主任。



从事中医药教学、科研、临床工作近 30 年。早期致力于新安医学的系统整理和研究，近年则以中医治法作用机理及其临床应用为主要研究方向，重点研究心脑血管疾病的临床辨治规律及新安医学有效方药的筛选与作用机制。近 10 年中，已发表独立撰写和第一作者论文 60 余篇，其中国家重点期刊论文 20 余篇。

参加主编、副主编和编委编著出版《中医基础理论》《内经选读》《中医科研设计与统计学》《新安医学精华丛书》《新安医学名著丛书》等中医学学术著作、教材 18 部，其中主编 6 部。主持完成中医药科研项目 10 余项，获国家优秀科技图书一等奖 1 项、中华中医药

学会中医药学术专著一等奖1项、国家级优秀教学成果二等奖2项、中华中医药学会科技进步三等奖1项、省级优秀教学成果特等奖1项、一等奖2项、省科学技术二等奖1项、省科技进步三等奖1项、省社会科学成果三等奖1项、省高校自然科学研究成果一等奖1项。

1993年被评为全国优秀教师，1995年被评为首届中国百名杰出青年中医专家并获银奖。1996年被遴选为安徽省高校首批学科带头人。1997年被确定为安徽省首批跨世纪学科与技术带头人。1999年被北京中医药大学聘为博士研究生导师。2010年被评为安徽省杰出专业技术人才、安徽省优秀专家、合肥市拔尖人才。享受国务院政府特殊津贴。

现为国家科技部重点项目评审咨询专家，国家自然科学基金项目终审专家，国家教育部本科教学工作水平评估专家，国家教育部中医学教学指导委员会委员，国家中医药重点学科建设与指导委员会委员，国家中医药文化建设专家委员会委员，国家中医技术标准委员会委员，全国中医药教材建设指导委员会委员，中华中医药学会理事，中华中医药学会中医基础理论分会副会长，全国高等中医药教材建设研究会副理事长，中国中西医结合学会基础理论专业委员会副主任委员，中国中医药文化研究会副主任委员，中国高等医学教育学会常务理事，中国养生康复与保健专业委员会委员，安徽省中医药学会常务副理事长，安徽省学位委员会委员，安徽省科学技术协会常委，世界中医药联合会心血管专业委员会委员。同时受聘担任国家核心期刊《中国中医基础医学杂志》《中国实验方剂学杂志》《中国中医药学刊》《中医文献杂志》编委。



**王振全** 1954年出生，出身于中医世家，毕业于北京联合大学中医药学院，现任全国高等中医院校骨伤教育研究会及中国人才研究会骨伤人才分会两会常务执行会长、北京市昌平区中西医结合医院院长。长期从事医院管理及中医诊疗工作，至今已30余年，曾师从宋一同、胡进江、臧福科等著名中医大家学习，坚持秉持公心，严于律己，把自己的心血、精力、智慧毫无保留地投入到医院的发展之中，以优良的品德，精湛的管理艺术，赢得了全院同志的拥戴。

在临证医疗工作中，他独辟蹊径，强调治疗以循证医学为准绳，以人为本、杂合以治，辨证论治，辨证辨病，中医西医相结合综合治疗，丰富了祖国医学的理论与方法，为中医药治疗提供了全新的思路和途径，救治患者无数，积累了丰富的临床经验，尤其对一些疑难杂症，见解独到，用药灵验，多次荣获“首都优秀医务工作者”“北京卫生系统先进个人”“全国医院管理百佳杰出优秀院长”等荣誉称号。



**李廷俊** 1944年出生，山西省中阳县人。国家级专家，主任医师，教授。现任山西省吕梁地区中医药研究所所长，吕梁地区红十字会疑难病症医院、山西仁爱医院院长，兼任山西省吕梁科学院生命科学研究室所长，中国骨伤人才研究会副理事长，全国骨病学术研究会执行主任委员，中华中医药学会理事，吕梁地区中医学学会副理事长，中国保健学会疑难病治疗研究会

常务理事，中国明见中医研究所研究员，美国国际华佗中医学院教授，香港中华中医药学院客座教授。

担任《亚洲医药》杂志副主编，《中华骨病》杂志副主编，“中西医结合骨病诊治系列丛书”总编委，《骨结核骨髓炎》主编，全国高等中医院校骨伤专业研究生系列教材《骨病临床研究》副主编等。

李廷俊自幼学医，后毕业于山西医学院，又师承中国中医科学院著名中医学家、国医大师、博士后导师路志正教授。在40多年的医疗、科研实践中，他勤求古训，博极医源，从不拘泥于一方一药，不局限于一家一说，刻苦钻研，勇于实践，以精深的理论、丰富的经验，取得卓越的临床疗效，获得社会各界的赞誉。曾赴欧、美及东南亚等十多个国家和地区进行了学术交流考察访问，在国内外刊物发表和学术会上交流的论文40余篇，主编和合编出版医学专著10余部。

李廷俊院长主持《中医中药治疗脊柱结核性截瘫临床研究》于2005年8月9日通过全国专家委员会鉴定，被评定为国内领先水平。《中医中药治疗股骨头坏死临床研究》通过全国专家委员会鉴定，被评定为国内先进水平。他先后研制出治疗各个部位骨与关节结核及伴发寒性脓肿、窦道、截瘫的特殊药物“灭癆复骨丸”“灭癆托毒散”和“启瘫复元胶囊”。经组织京、津、晋等地同行专家评议鉴定，属国内领先水平。“灭癆复肺丸”治疗肺结核课题也被评为国内领先水平，而且获国家专利。他还研制出治疗淋巴结核、胸壁结核、肾结核及风湿、类风湿、骨质增生、强直性脊柱炎、股骨头坏死、脉管炎、骨髓炎等多种疑难杂症有独特疗效的药物和方剂。1993年，在美国洛杉矶获国际医学研究的金奖和国际名人证书。1995年至1996年分别获得吕梁地区科技进步一等奖2项、美国纽约国际传统医学医药博览会5项产品获金质奖、山西省科技进步二等奖、第五届中国专利新技术新产品博览会金奖、国家星火计划实验十周年优秀项目奖。还分别被评为中国红十字会总会和山西省会红十字会模范会员，中华全国新闻工作协会等单位评为“优秀主人翁”。1997年，“中国世纪行”全国千名新闻人物采访纪实活动中评为“模范新闻人物”；中国骨伤人才研究会评为“科技杰出人才”。1998年，在香港获得世界华人发明奖，省委省政府授予“山西省劳动模范”。国务院授予有突出贡献专家，享受政府特殊津贴，吕梁地区优秀专家。1999年获“华佗杯”国际金奖。1999年获中国科学院科技进步二等奖。2000年1月获得第五届跨世纪人才十大新闻人物奖。2000年10月获得“十大杰出医学跨世纪人才”奖。他的先进事迹在中央、省、地、市电台、电视台、报刊等多家媒体多次报道。



**李家贵** 1956年出生，云南省玉溪市通海县人。云南通海骨伤医院院长，中医学博士，通海县政协常委，中华中医药学会会员，主治医师，中国人才研究会骨伤人才分会、全国高等中医院校骨伤教育研究会副会长，全国骨伤医院学术研究会常务理事。2004年被中国人才研究会骨伤人才分会、全国高等中医院校骨伤教育研究会授予“世纪骨伤杰出优秀人才”称号。

发表学术论文20余篇，曾经在全国骨伤学术交流大会发表研究成果；参加编写医学著作5部，《实用中西医结合骨伤科手册》《当代骨伤人才》《实用临床按摩手册》《中国医学非药物特色疗法》《中西医结合防治创伤并发症》。担任“国际高等中医院校系列教材（中英文版）”总主编。

# 国际高等中医院校系列教材（中英文版）

## 总序

中国传统医学（包括传统医药、针灸、中医正骨疗法等）已被列入人类世界非物质文化遗产名录，以它的独特治法解除了众多患者的痛苦，深受世界各国人民欢迎。据统计，国外到中国学习中国传统医学的留学生人数居各类留学生之首。世界许多国家已立法承认针灸等中国传统医学的合法地位，并相应成立中医针灸学院、大学。目前国际上仍无一套完备的中医药教育（中英文版）系列教材。

当今中医、针灸走向世界是大势所趋。为了培养国际高等中医药人才，参照中国高等中医院校5年制针灸推拿专业教学大纲，由高等中医院校系列教材编委会、骨伤教育研究会联合国内及国外中医药院校，共同编写了国际高等中医院校系列教材（中英文版）。本套教材包括《经络腧穴学》《刺法灸法学》《针灸治疗学》《实验针灸学》《针灸医籍选》《推拿基础学》《推拿功法学》《推拿治疗学》《中医基础学》《中医诊断学》《中医骨伤科学》《中医内科学》《中医外科学》《中药学》《方剂学》《中医康复学》《中医养生学》《中医整脊学》《中医手法整形学》，共计19种。本套系列教材的英文版由在国内外中医药院校担任英语教学的中医药方面的教授与专家编译。

本套系列教材在中国骨伤人才研究会的组织下，受到全国各中医院校的大力支持，以及热爱中医药事业的人士帮助，中文版、英文版将分别出版。

本套系列教材供国内外中医药、针灸推拿专业本科生及硕士、博士研究生使用。

由于首次组织编写国际高等中医药教育的双语教材，经验有限，不足之处有待今后再版修订。

本套系列教材的出版，得益于从事中医药事业的多位专家、教授的共同努力，对中国骨伤人才研究会各执行会长、资深会长及其单位的大力支持在此表示感谢。

**宋一同**

中国骨伤人才研究会会长  
高等中医院校骨伤教育研究会会长  
国际高等中医药教育联合会主席  
北京中医药大学教授  
2011年8月20日于北京

# 前 言

从古至今，人们一直在不断探寻生命的奥秘。经过不懈的探索和实践，我们的祖先积累了丰富的养生经验。在我国 5000 多年的传统文化和医学发展历程中，有关养生之道和养生方法的论述十分丰富，卷帙浩繁，博大精深，可见于有关养生专著及经、史、子、集中。这些都是祖先留给我们的宝贵遗产，代表着中华民族的文明教化水平，为我们民族的繁衍生息作出了巨大的贡献。

养生，通常以词源释义为保养、养护生命之义。即营卫摄养身心，以期健康长寿。如果深究便可发现，养生的内涵几乎涉及大文化的所有领域，囊括了优化人类生存环境、提高人类生命质量的一切内容。养生可以分为三个层次：一是养形，即对身体的锻炼养护，营养卫生，亦称作养身；二是养神，关注的是人类的心理世界和情感世界，亦称养心；三是养性，即对道德品质、精神世界的修炼与维护，也即孔子所言：“仁者寿”的范畴。

中医养生学是研究生命活动的一门学科，是在研究人类生命规律、衰老机理的基础上，阐述促进健康、预防疾病，以达到延年益寿、提高生命质量的理论和方法的学说。具有完整的理论体系和丰富的实践经验。中医养生学是多层次、多侧面的交叉学科、边缘学科，是既有古老传承又有新的学术生长点的领域宽广的学科。其深刻的思想和系统的学说有待我们去继承和发展。

本书汇集了传统养生精华及编者多年教学心得和研究成果，在内容上力求全面翔实，通俗易懂，论述清晰，易于操作。全书分为上、下两篇，上篇主要论述中医养生基础理论，简述了中医养生学的概述、发展简史以及基础理论等；下篇是中医养生方法篇，主要介绍精神养生、四时养生、饮食养生、起居养生、睡眠养生，等等，为中医养生学的教学授课以及日常生活的养生保健提供参考。

编 者

2013 年 12 月于北京

# 目 录

## 上 篇

第一章 中医养生学概述	1
第一节 中医养生学的概念	1
第二节 中医养生学的原则	2
第三节 中医养生学的性质和特点	7
第四节 中医养生学的地位和任务	9
第五节 中医养生学的学习方法和要求	9
第二章 中医养生学发展简史	11
第一节 上古时期	11
第二节 先秦时期	12
第三节 汉唐时期	19
第四节 宋元时期	24
第五节 明清时期	29
第六节 近代与现代	33
第三章 中医养生学基础理论	37
第一节 生命	37
第二节 天年、寿命与健康	39
第三节 衰老	43
第四节 天人相应	50
第五节 形神合一	55
第六节 动静互涵	58
第七节 协调平衡	61
第八节 正气为本	63
第四章 中医养生学的基本原则	66



下 篇

第五章 精神养生	72
第一节 情志变化	72
第二节 调神养生法	75
第三节 调摄情绪法	80
第六章 四时养生	85
第一节 四时养生的原则	85
第二节 春季养生	86
第三节 夏季养生	88
第四节 秋季养生	91
第五节 冬季养生	92
第六节 季节交替时的自我调养	94
第七章 饮食养生	95
第一节 饮食的作用	95
第二节 饮食调养的原则	96
第三节 进食保健	100
第四节 食后养生	101
第八章 起居作息与养生	103
第一节 起居有常	103
第二节 劳逸适度	105
第三节 服装顺时适体	107
第四节 排便保健法	110
第九章 睡眠养生	113
第一节 睡眠的生理	113
第二节 睡眠的时间和质量	115
第三节 睡眠的方位与姿势	117
第四节 睡眠与卧具	119
第五节 睡眠环境与宜忌	123
第六节 失眠的预防	124
第十章 养生气功概述	128
第一节 气功的概念	128