

目 录

(下册)

总 论 篇

第一章 中医对健康的认识	003
第一节 中医的四维健康观	003
第二节 形与神俱的健康标准	005
第二章 中医预防调护的基本原则	007
第一节 正气为本	007
第二节 天人相应	008
第三节 形神合一	012
第四节 动静结合	013
第五节 审因施养	015
第六节 杂合以养	018
第七节 预防为主	019
第八节 知行并重	019
第三章 精神心理调护法	022
第一节 修德怡神	022
第二节 调志摄神	025
第三节 四气调神	029
第四章 行为预防保健法	033
第一节 饮食调护	033
第二节 衣着预防保健	040
第三节 起居养生保健	043
第四节 房事养生保健	047
第五节 运动养生保健	055
第六节 交际养生保健	056
第七节 旅游养生保健	064
第八节 沐浴养生保健	069
第五章 其他预防保健方法	079
第一节 针刺预防保健法	079
第二节 艾灸预防保健法	080
第三节 推拿预防保健	082
第四节 拔罐预防保健	084

第五节 刮痧预防保健	086
第六章 亚健康的中医药干预	089

内 科 篇

第一章 肺系病证的预防调护	103
第一节 感冒的预防调护	103
第二节 咳嗽的预防调护	105
第三节 哮喘的预防调护	107
第四节 喘证的预防调护	110
第五节 肺痛的预防调护	112
第六节 肺癆的预防调护	114
第七节 肺胀的预防调护	118
第八节 肺痿的预防调护	120
第二章 心系病证的预防调护	122
第一节 心悸的预防调护	122
第二节 胸痹的预防调护	126
第三节 不寐的预防调护	129
第四节 癫狂的预防调护	133
第五节 痫病的预防调护	135
第六节 痴呆的预防调护	138
第七节 厥证的预防调护	140
第三章 脾胃系病证的预防调护	143
第一节 胃痛的预防调护	143
第二节 痞满的预防调护	146
第三节 呕吐的预防调护	148
第四节 噎膈的预防调护	151
第五节 呃逆的预防调护	154
第六节 腹痛的预防调护	157
第七节 泄泻的预防调护	160
第八节 痢疾的预防调护	163
第九节 便秘的预防调护	166
第四章 肝胆病证的预防调护	169
第一节 胁痛的预防调护	169
第二节 黄疸的预防调护	173
第三节 积聚的预防调护	176
第四节 鼓胀的预防调护	179
第五节 头痛的预防调护	182
第六节 眩晕的预防调护	185
第七节 中风的预防调护	188
第八节 癭病的预防调护	191

第九节 疟疾的预防调护	193
第五章 肾系病证的预防调护	196
第一节 水肿的预防调护	196
第二节 淋证的预防调护	200
第三节 癃闭的预防调护	203
第四节 阳痿的预防调护	206
第五节 遗精的预防调护	209
第六章 气血津液病证的预防调护	213
第一节 郁证的预防调护	213
第二节 血证的预防调护	215
第三节 痰饮的预防调护	221
第四节 消渴的预防调护	225
第五节 自汗、盗汗的预防调护	228
第六节 内伤发热的预防调护	230
第七节 虚劳的预防调护	233
第八节 肥胖的预防调护	236
第九节 癌病的预防调护	239
第七章 肢体经络病证的预防调护	249
第一节 痹证的预防调护	249
第二节 痉证的预防调护	253
第三节 痿证的预防调护	255
第四节 颤证的预防调护	258
第五节 腰痛的预防调护	260

外 科 篇

第一章 疮疡的预防调护	265
第一节 疔的预防调护	265
第二节 疖的预防调护	266
第三节 痈的预防调护	268
第四节 发的预防调护	269
第五节 有头疽的预防调护	271
第六节 流注的预防调护	272
第七节 发颐的预防调护	273
第八节 丹毒的预防调护	274
第九节 无头疽的预防调护	275
第十节 走黄与内陷的预防调护	276
第十一节 流痰的预防调护	277
第十二节 瘰疬的预防调护	278
第十三节 褥疮的预防调护	279
第十四节 窦道的预防调护	280

第二章 乳房疾病的预防调护	281
第一节 乳痛的预防调护	281
第二节 粉刺性乳痛的预防调护	282
第三节 乳癆的预防调护	283
第四节 乳漏的预防调护	284
第五节 乳癖的预防调护	285
第六节 乳痈的预防调护	286
第七节 乳核的预防调护	286
第八节 乳衄的预防调护	287
第九节 乳岩的预防调护	288
第三章 瘰的预防调护	290
第一节 气瘰的预防调护	291
第二节 肉瘰的预防调护	292
第三节 瘰癧的预防调护	292
第四节 石瘰的预防调护	293
第四章 瘤、岩的预防调护	294
第一节 血瘤的预防调护	295
第二节 肉瘤的预防调护	296
第三节 失荣的预防调护	296
第四节 肾岩的预防调护	297
第五章 皮肤及性传播疾病的预防调护	299
第一节 热疮的预防调护	301
第二节 蛇串疮的预防调护	301
第三节 疣的预防调护	302
第四节 风热疮的预防调护	304
第五节 黄水疮的预防调护	304
第六节 癣的预防调护	305
第七节 虫咬皮炎的预防调护	306
第八节 疥疮的预防调护	307
第九节 湿疹的预防调护	308
第十节 接触性皮炎的预防调护	309
第十一节 药毒的预防调护	310
第十二节 风瘙痒的预防调护	311
第十三节 瘾疹的预防调护	312
第十四节 牛皮癣的预防调护	313
第十五节 猫眼疮的预防调护	313
第十六节 白疔的预防调护	314
第十七节 白驳风的预防调护	316
第十八节 黧黑斑的预防调护	316
第十九节 粉刺的预防调护	317
第二十节 面游风的预防调护	318

第二十一节 酒齄鼻的预防调护	319
第二十二节 油风的预防调护	319
第二十三节 瓜藤缠的预防调护	320
第二十四节 红蝴蝶疮的预防调护	321
第二十五节 淋病的预防调护	322
第二十六节 梅毒的预防调护	324
第二十七节 尖锐湿疣的预防调护	326
第二十八节 生殖器疱疹的预防调护	328
第二十九节 艾滋病的预防调护	329
第六章 肛肠疾病的预防调护	330
第一节 痔的预防调护	331
第二节 肛隐窝炎的预防调护	332
第三节 肛痛的预防调护	333
第四节 肛漏的预防调护	334
第五节 肛裂的预防调护	335
第六节 脱肛的预防调护	336
第七节 锁肛痔的预防调护	336
第七章 男性泌尿疾病的预防调护	338
第一节 子痛的预防调护	338
第二节 囊痛的预防调护	339
第三节 子痰的预防调护	339
第四节 阴茎痰核的预防调护	340
第五节 水疝的预防调护	340
第六节 尿石症的预防调护	341
第七节 男性不育症的预防调护	342
第八节 慢性前列腺炎的预防调护	343
第九节 前列腺增生症的预防调护	344
第八章 周围血管疾病的预防调护	345
第一节 股肿的预防调护	349
第二节 血栓性浅静脉炎的预防调护	350
第三节 筋瘤的预防调护	352
第四节 膝疮的预防调护	352
第五节 脱疽的预防调护	353
第九章 其他外科疾病的预防调护	355
第一节 冻疮的预防调护	355
第二节 烧伤的预防调护	356
第三节 毒蛇咬伤的预防调护	357
第四节 破伤风的预防调护	360
第五节 肠痛的预防调护	361

妇 科 篇

第一章 妇女预防调护	365
第一节 青春期与月经期保健	365
第二节 新婚期保健	366
第三节 孕、产、哺乳期(围生期)保健	366
第四节 中年期保健	367
第五节 围绝经期与老年期保健	368
第六节 性养生保健	369
第二章 月经病的预防调护	371
第一节 月经先期的预防调护	371
第二节 月经后期的预防调护	373
第三节 月经先后无定期	374
第四节 月经过多的预防调护	376
第五节 月经过少的预防调护	378
第六节 经期延长的预防调护	380
第七节 经间期出血的预防调护	382
第八节 崩漏的预防调护	383
第九节 闭经的预防调护	385
第十节 痛经的预防调护	388
第十一节 绝经妇女骨质疏松症的预防调护	390
第三章 带下病的预防调护	393
第一节 带下过多的预防调护	393
第二节 带下过少的预防调护	395
第四章 妊娠病的预防调护	397
第一节 恶阻的预防调护	397
第二节 妊娠腹痛的预防调护	399
第三节 异位妊娠的预防调护	400
第四节 胎漏、胎动不安的预防调护	403
第五节 堕胎、小产的预防调护	405
第六节 滑胎的预防调护	406
第七节 胎萎不长的预防调护	408
第八节 胎死不下的预防调护	409
第九节 子满的预防调护	411
第十节 子肿的预防调护	411
第十一节 子晕的预防调护	413
第十二节 子痛的预防调护	414
第十三节 子嗽的预防调护	415
第十四节 妊娠小便淋痛的预防调护	416
第十五节 妊娠小便不通的预防调护	417

第十六节 妊娠身痒的预防调护	419
第十七节 妊娠贫血的预防调护	420
第十八节 难产的预防调护	421
第五章 产后病的预防调护	423
第一节 产后血晕的预防调护	424
第二节 产后痉病的预防调护	425
第三节 产后发热的预防调护	427
第四节 产后腹痛的预防调护	429
第五节 产后小便不通的预防调护	431
第六节 产后小便淋痛的预防调护	432
第七节 产后身痛的预防调护	434
第八节 产后恶露不绝的预防调护	435
第九节 产后汗证的预防调护	437
第十节 缺乳的预防调护	438
第十一节 产后乳汁自出的预防调护	439
第十二节 产后抑郁的预防调护	440
第十三节 产后血劳的预防调护	442
第六章 妇科杂病的预防调护	444
第一节 癥瘕	444
第二节 盆腔炎的预防调护	446
第三节 不孕症的预防调护	448
第四节 阴冷的预防调护	451
第五节 阴痒的预防调护	453
第六节 阴疮的预防调护	454
第七节 阴挺的预防调护	455
第八节 妇人狂躁的预防调护	456

儿 科 篇

第一章 儿童疾病中医预防调护	461
第一节 胎儿期的预防调护	461
第二节 新生儿期的预防调护	463
第三节 婴儿期的预防调护	465
第四节 幼儿期的预防调护	467
第五节 学龄前的预防调护	468
第六节 学龄期的预防调护	469
第七节 青春期的预防调护	469
第二章 新生儿病的预防调护	471
第一节 胎怯的预防调护	471
第二节 硬肿症的预防调护	472
第三节 胎黄的预防调护	473

第四节 脐部疾患的预防调护	474
第三章 小儿肺系疾病的预防调护	476
第一节 感冒的预防调护	476
第二节 咳嗽的预防调护	477
第三节 肺炎喘嗽的预防调护	478
第四节 哮喘的预防调护	480
第五节 反复呼吸道感染的预防调护	482
第四章 小儿脾系疾病的预防调护	485
第一节 鹅口疮的预防调护	485
第二节 口疮的预防调护	486
第三节 呕吐的预防调护	487
第四节 腹痛的预防调护	489
第五节 泄泻的预防调护	490
第六节 厌食的预防调护	492
第七节 积滞的预防调护	494
第八节 疳证的预防调护	495
第九节 营养性缺铁性贫血的预防调护	497
第五章 小儿心肝病证的预防调护	499
第一节 夜啼的预防调护	499
第二节 汗证的预防调护	500
第三节 病毒性心肌炎的预防调护	501
第四节 注意力缺陷多动症的预防调护	503
第五节 多发性抽搐症的预防调护	504
第六节 急惊风的预防调护	505
第七节 慢惊风的预防调护	507
第八节 癫痫的预防调护	508
第六章 小儿肾系疾病的预防调护	510
第一节 急性肾小球肾炎的预防调护	510
第二节 肾病综合征的预防调护	512
第三节 尿频的预防调护	514
第四节 遗尿的预防调护	515
第五节 五迟、五软的预防调护	516
第六节 性早熟的预防调护	518
第七章 小儿传染病的预防调护	520
第一节 麻疹的预防调护	520
第二节 幼儿急疹的预防调护	522
第三节 风疹的预防调护	523
第四节 猩红热的预防调护	524
第五节 水痘的预防调护	526
第六节 手足口病的预防调护	527
第七节 流行性腮腺炎的预防调护	529

第八节 流行性乙型脑炎的预防调护	530
第九节 百日咳的预防调护	532
第八章 小儿寄生虫病的预防调护	535
第一节 蛔虫病的预防调护	535
第二节 蛲虫病的预防调护	536
第三节 绦虫病的预防调护	538
第九章 小儿其他疾病的预防调护	540
第一节 夏季热的预防调护	540
第二节 紫癜的预防调护	542
第三节 皮肤黏膜淋巴结综合征的预防调护	543
第四节 维生素 D 缺乏性佝偻病的预防调护	545
主要参考文献	547

总 论 篇

第一章 中医对健康的认识

中医关于健康的认识,具有悠久的历史、独特的理论知识、丰富多彩的方法、卓有成效的实践经验、鲜明的东方色彩和浓郁的民族风格。它以中国古代的天、地、生、文、史、哲为深厚底蕴,以中医理论为坚实基础,融汇了历代养生家、医学家的实践经验和研究成果,形成了博大精深的养生理论体系,是我国传统文化中的瑰宝,也是祖国医学宝藏中的一颗璀璨明珠。近年来,随着社会的进步和时代的需要,养生保健已成为充满生机与活力的古老而新兴的话题。

养生保健,古人也称之为摄生、道生、卫生、保健等。养生之养,含有保养、培养、调养、补养、护养等意,生,就是指人的生命;养生即保养人的生命。保健,就生命健康角度而言,在中医范畴内与养生的含义基本相同。概言之,中医养生保健是人类为了自身更好的生存与发展,根据生命过程的客观规律,有意识进行的一切物质和精神的身心养护活动。这种行为活动应贯穿于出生前、出生后,病前(预防)、病中(防变)、病后(防复)的全过程。

养生以保持健康、延年益寿为目的,因此对健康的正确认识是从事一切养生活动的基础。中医对健康的认识,包括两方面的内容:一是对健康状态的认识,这是健康观的主体;二是对如何维持和促进健康的综合认识。

第一节 中医的四维健康观

传统中医养生保健学对健康相当深刻的,一言以蔽之,健康就是“形与神俱”,具体则有四个维度,即《素问·上古天真论》“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺……美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕……嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖不惧于物……以其德全不危也”所包含的形体、心理、道德、社会方面的四维健康。

宋·程颐在《伊川易传》中说:“大至于天地养育万物,圣人养贤以及万民,与人养生、养德、养人,皆颐养之道也。动息节宜,以养生也;饮食衣服,以养形也;威仪行义,以养德也;推己及物,以养人也。”明确指出颐养之道包括养形、养性、养德;维持和谐环境、和谐社会等多方面。说明完美的健康状态是:自然环境良好,社会保障有力,人的体质良好、心理正常、道德美好。

形体健康(生理健康)是健康的基础。中医养生学认为:“人生有形,不离阴阳”(《素问·宝命全形论》),人体是一个复杂的阴阳结构体,健康的人应该是“阴阳匀平,以充其形,九候若一”(《素问·调经论》),即阴阳和调,阴平阳秘,机体功能保持正常且稳定、有序、协调。具体而言,人体各脏腑、经络、官窍等各组织器官都发育良好、功能正常,体质健壮、精力充沛具有良好劳动效能的状态。形体健康是健康系统的底层维度,是大多数人可以达到的。

健康的第二个维度是心理健康,作为较高层次的要求,不是每个人都能达到的。中医养生学历来重视心理健康,强调“志意和”(《灵枢·本神》),认为精神心理应保持整体和谐的健康状态;七情

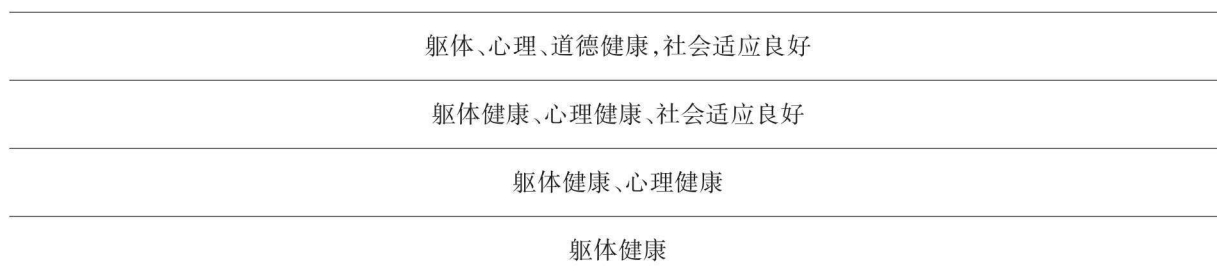
应以“恬愉为务”(《素问·上古天真论》),“和喜怒而安居处”(《灵枢·本神》),各种情绪皆要适度,任何过激的情绪都会导致疾病的发生;要“内无眷慕之累”(《素问·移精变气论》),嗜求欲望应该适度而不应当为物欲所累,“恬淡虚无”则能使体内气机和调畅达而保持健康。

社会适应性良好则是健康更高一层的维度。中医养生学非常重视个人在适应社会环境的过程中,充分发掘身心的潜能,发挥其最高的能力,并获得满足感,保持情绪稳定、感觉愉快的良好状态。《素问·上古天真论》即指出应“美其食,任其服,乐其俗”,保持精神行为与社会环境的和谐。孙思邈则要求人们在社会生活中应淡泊名利,“于名于利,若存若亡,于非名非利,亦若存若亡”(《备急千金要方·养性序》);与人交往要始终保持谦逊态度,诚善待人,宽以待人,“常以深心至诚,恭敬于物,慎勿诈善以悦于人,终身为善”,“为人所嫌,勿得起恨”,“事君以礼”(《备急千金要方·道林养性》),从而保持以平和的心态融入纷繁复杂的社会环境。社会适应能力良好作为人类群体的高级状态,更少有人能够达到,但却是人类较为理想的健康目标。

道德健康是中医养生学很早就认识到的另一个高层次健康维度。早在先秦时孔子就提出了“仁者寿”、“大德必得其寿”的论点,指出“君子坦荡荡,小人常戚戚”(《论语·雍也》),“仁者不忧”(《论语·子罕》),认为道德高尚的人自然能保持正常的心理,促进健康长寿。唐代孙思邈则在《备急千金要方·养性序》中说:“性既善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害亦无由作,此养性之大经,故养性者,不但药饵餐霞,其在兼于百行,百行周备,虽绝饵,足以遐年,德行不克,纵服玉液金丹,未能延寿……道德日全,不祈善而有福,不求寿而自延,此养生之大旨也。”明确指出了道德修养对于养生延寿的重要性,个体处于社会之中,能自觉自愿地按社会道德准则来规范自身,也就自然而然地使自己日常衣、食、住、行,以及精神方面合理适度,从而达到养生的目的。

中医养生保健学的这种四维健康观念是超前的。现代医学对于健康的认识,在1947年世界卫生组织(WHO)宪章中指出:“健康乃是一种生理、心理和社会适应性都完满的状态,而不只是没有疾病和虚弱的状态。”直至1999年,世界卫生组织才将道德健康纳入健康概念之中,形成了现代的“四维健康”概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。”

四个维度都具备的健康状态是近乎完美的,但实际上绝对的健康是不存在的,完美的健康状态是难以达到和具体评价的。实际工作中往往根据这一概念将健康状态分为四个层次,如下图所示:



对于健康概念的层次,应注意以下几点:第一,健康概念所划分的每个层次内部,存在着不同的水平,每个层次都是一个范围,而不是一个单一的界限。第二,对健康概念的分层,虽有层次高下之分,但上一层的健康并不一定以下一层为基础。例如,对于那些有残障的人,只要具有良好的社会适应能力,在其身体和环境允许的条件下能够发挥最大潜能,就可以归于健康的第三层;但由于他们受身体条件限制,无法达到这一层次的最佳状态,即身心健康并且社会适应良好。

第二节 形与神俱的健康标准

如前所述,四维完美的健康状态是理想化的,因此中医养生保健学对健康状态,切实而形象地概括为“形与神俱”。其判断健康的具体标准如下:

一、形体生理健康的特征

1.眼睛有神

眼睛是脏腑精气汇集之地,眼神的有无反映了脏腑的盛衰。因此,双目炯炯有神,是一个人健康的最明显表现。

2.呼吸微徐

中医认为“呼出心与肺,吸入肝与肾”,呼吸与人体脏腑功能密切相关。呼吸从容不迫,不疾不徐,说明心肺肝肾功能良好。

3.二便正常

排便是脏腑功能的具体表现之一。《素问·五脏别论》说:“魄门亦为五脏使,水谷不得久藏”,经过肠胃消化后的糟粕不能藏得太久,大便通畅是健康的反映;小便是排除水液代谢后糟粕的主要途径,与肺、肾、膀胱等脏腑的关系极为密切,小便通利与否,也直接关系着人体的功能状态。

4.脉象缓匀

“脉者,血之府也”,气血在脉道内运行,脉象的正常与否,反映出气血的运行状况。健康的脉象应从容和缓,不疾不徐。

5.形体壮实

指皮肤润泽,肌腠致密,体格壮实,不肥胖,亦不过瘦。因为体胖与体瘦皆为病态,常常是某些疾病造成的。

6.面色红润

面色是五脏气血的外荣,而面色红润是五脏气血旺盛的表现。

7.牙齿坚固

因齿为骨之余,骨为肾所主,而肾为先天之本,牙齿坚固是先天之气旺盛的表现。

8.双耳聪敏

《灵枢·邪气脏腑病形》说:“十二经脉,三百六十五络……其别气走于耳而为听。”耳与全身组织器官关系密切,若听力减退、迟钝、失听,是脏器功能衰退的表现。

9.腰腿灵便

肝主筋、肾主骨、腰为肾之府、四肢关节之筋皆赖肝血以养。腰腿灵便、步履从容,则证明肝肾功能良好。

10.声音洪亮

声由气发,《素问·五脏生成》说:“诸气者,皆属于肺”,声音洪亮,反映肺的功能良好。

11.须发润泽

发的生长与血有密切关系,故称“发为血之余”。同时,又依赖肾脏精气的充养,《素问·六节藏象论》说:“肾者……其华在发”。因此,头发的脱落、过早斑白,是一种早衰之象,反映肝血不足,肾精亏损。

12. 食欲正常

中医学认为,“有胃气则生,无胃气则死”,饮食的多少直接关系到脾胃的盛衰。食欲正常,则是健康的反映。

二、精神心理健康的特征

1. 精神愉快

良好的精神状态,是健康的重要标志。七情和调、精神愉快,反映了脏腑功能良好。现代医学亦认为,人若精神恬静,大脑皮层的兴奋与抑制作用就能保持正常状态,从而发挥对整体的主导作用,自能内外协调,疾病就不易发生。

2. 记忆良好

肾藏精、精生髓,而“脑为髓之海”。髓海充盈,则精力充沛,记忆力良好;反之,肾气虚弱,不能化精生髓,则记忆力减退。

3. 心态平和

中医认为情志内伤是导致疾病的重要因素之一,健康的人应保持稳定平和的情绪状态,心神的宁静,能够专注、理智地行事而避免后悔、愤怒的情绪。

4. 适应能力良好

善于自我调节情绪,涵养性格,根据环境的变化作出自我调整,表现出较强的适应环境能力。

5. 道德高尚

个体在其所处社会中,能按社会准则规范自身行为,并拥有对人类很深的认同、同情与爱,能真诚的帮助他人,区分手段与目的、善与恶,作有益于人类的建设性服务。

总之,养生学以生命寿夭观为基础,运用权衡的认识论观点,以中正平和为标准,从整体观角度广泛论述了人的生理健康、心理健康、社会健康和道德健康。

三、健康与疾病的关系

养生学专业人员应该正确认识健康与疾病的关系,以便在实际工作中因势利导地引导人们形成正确的健康观。

人们在认识什么是健康时,往往以“疾病”为参照,因为疾病与健康联系密切,且疾病状态比健康状态更形象和具体。人们对健康与疾病的关系存在两种认识。

第一种观点认为疾病与健康相互排斥,人有了病都不能称之为健康,健康的人不存在疾病。按这种认识,健康状态就是人的生命活动中没有疾病时的状态;看一个人是否健康首先看其是否有病,有病就是病人,无病就是健康人;如果确定一个人群的健康状况,首先识别出其中的病人,余下的便是健康人群。这是人们认识健康的常见模式,其不足之处在于:疾病与健康是生命存在的两种状态,但生命状态并不是非此即彼,以有无疾病来定义健康显得简单化;人类对疾病的认识是有限的,将那些没有发现患有疾病的人定义为健康人不妥,由于许多疾病并不能为个人所发现,个人健康状态就会被扩大化,削弱人们主动促进健康的积极性。

第二种观点认为疾病与健康是共存的,病人包含有健康的成分,健康人也含有疾病的因素;绝对的健康是不存在的;绝对的疾病就意味着死亡,人一旦死亡就失去了疾病与健康赖以存在的客体,疾病与健康都将不复存在。绝大多数情况下,人的生命态波动于完全健康与绝对疾病之间,疾病与健康处在一个动态的消长过程中,疾病占主导地位时就为疾病状态,健康居主导地位时为健康状态。这一模式显示生命是权衡自稳的,健康与疾病处于动态变化之中,二者“此消彼长,此盛彼衰”;揭示了人体健康状况的相对性以及健康与疾病的辨证关系,是相对科学的认识思维模式。

第二章 中医预防调护的基本原则

在长期的发展过程中,中医预防调护学不断吸取各学派之精华,不断积累历代医家的养生实践经验,逐步完善养生理论,总结凝练出了贯穿养生始终,有效指导养生实践的基本原则。谨遵这些基本指导原则进行预防调护,养生保健,即可却病延年、健康长寿。

第一节 正气为本

所谓“正气”,泛指人体一切正常机能活动和抗病康复能力。中医养生保健学非常重视人体的正气,认为身体的强弱及机体是否早衰,主要取决于自身正气是否充盈,如果正气充沛,脏腑功能协调,机体则按正常规律生化,身体就健康强壮,精力充沛,长葆青春活力,可得长寿;反之,正气不足,则身体虚羸,精神不振,未老先衰,寿短夭折。从病因发病学角度来看,人由强转弱、由年轻到衰老、由健康到亚健康甚至疾病,无不是由人身之内因和戕蚀之外因而起。在导致亚健康和疾病的“外因”与“内因”之间,内因正气居于主导地位,而外因居于次要地位。在一般情况下,人体正气旺盛,邪气就不易侵犯,机体就不会发病,即使患病,症状也比较轻,而且也容易治疗和恢复。所以《内经》指出:“正气存内,邪不可干”。如果人体正气相对虚弱,抗病能力低下,邪气便可乘虚而入,侵犯人体而发生疾病,即《内经》所言“邪之所凑,其气必虚”。当然,在一定条件下,邪气也可以成为主导作用,因此也主张采取某些措施,“避其毒气”,以维护正气,避免机体阴阳失调而发病。

基于以上认识,中医养生保健学提出了“正气为本”的养生原则。强调以正气为中心,发挥人自身的主观能动性,通过主动的对神的调摄,保养正气,增强生命活力,提高适应自然界变化的能力,从而达到强身健体、防病抗老、美容延寿等养生目的。养生是人有意识的通过各种方法来保养生命的一种主客观行为。人自身的认识主导养生实践,人首先要认识到生命的重要性,知道天地之间存在诸多影响生命健康的因素,从而形成生命需要主动保养的观念,才会有具体的养生行为。在养生的实践中也是依靠人自己来达到目的,一方面通过自身努力去改造自然,创造良好的生存条件来养生;另一方面通过有意识地调摄人体内外环境来养生。正气为本的法则,在具体实施时,需要做到以下几方面:

一、护肾保精,扶正固本

精是生命的根本,而肾主藏精,精气的盛衰直接影响人体机能的高低,关系到衰老的速度,故有“人之有肾,如树之有根”之说。因此,养生学认为肾为先天之本,扶正当首先从肾入手,将护肾保精固本作为养生的基本措施。现代医学研究认为,肾与下丘脑、垂体、肾上腺皮质、甲状腺、性腺以及自主神经系统、免疫系统等都有密切关系。肾虚者可导致这些方面功能紊乱,出现病理变化和早衰之象。临床大量资料报道都表明性欲无节制,精血亏损太多,会造成身体虚弱,引起多种疾病,导致