

【主编 陈立典】



中 医

养生

天人合一 阴阳平衡 未病先防

- ◎ 调神养生法
- ◎ 起居调摄
- ◎ 饮食养生
- ◎ 运动养生
- ◎ 药物养生
- ◎ 四季养生
- ◎ 现代养生法

北京科学技术出版社

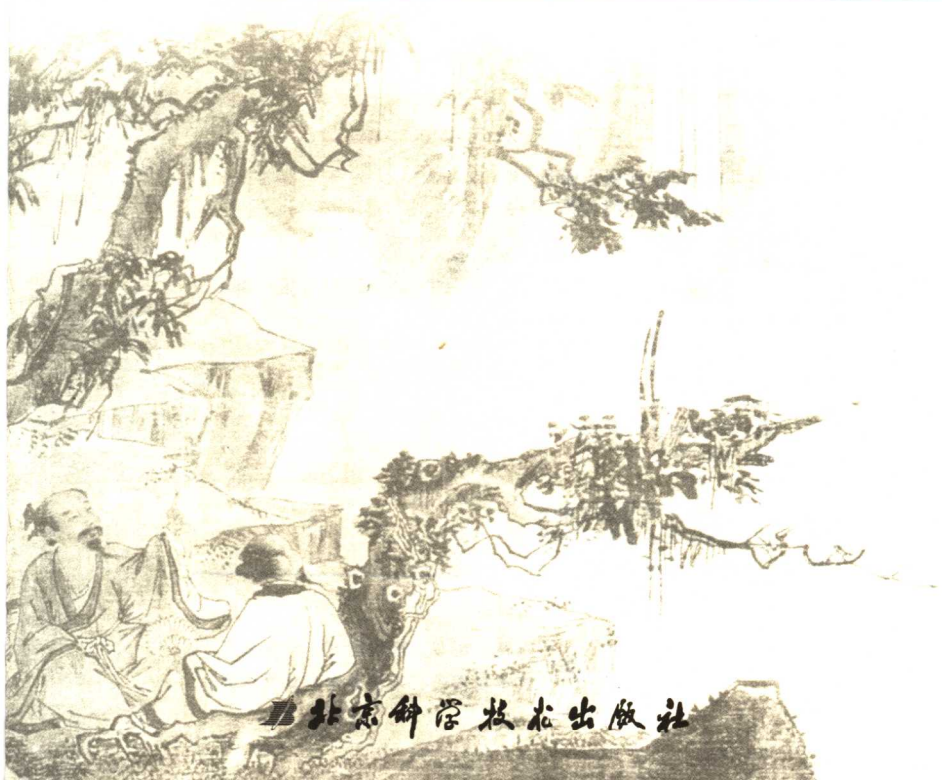
中医



养生

主编 陈立典

编者 陶静 张兵 蔡昭莲 杨珊莉



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生 / 陈立典主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2006. 6

ISBN 7 - 5304 - 3319 - 9/R · 873

I. 中... II. 陈... III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015779 号

中医养生

主 编: 陈立典

策 划: 邬扬清

责任编辑: 邬扬清

责任校对: 黄立辉

封面设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 0086 - 10 - 66161952 (发行部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 150 千

印 张: 7.25

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5304 - 3319 - 9/R · 873

定 价: 22.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

养生是祖国医学特有的概念，是以延缓衰老、健康长寿为目的，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。

健康长寿，这个自古以来反映了人类共同美好愿望和努力追求理想目的，正是中医养生的主要宗旨。当前随着人民物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富，健康与长寿已经成为举世瞩目的重要课题。中医养生的普及和推广应用，将负有深远的历史意义和重要的现实意义。因此我们编著了“中医养生”一书。

本书包括了中医养生学基本概念和发展史，人类生命



的自然规律，调神养生、起居调摄、饮食养生、运动养生、药物养生、四季养生、现代养生法等九章加以分述。内容上，既从理论方面为人民提供了系统而又丰富多彩的摄生知识，又从生活实践上为大家提供了多种多样，具有广泛应用价值和行之有效的方法。它有助于培养专业人才，普及和推广养生知识及保健方法、推动我国预防保健医学事业的发展，提高人类健康水平，将起到开拓和促进作用。

在本书编写过程中，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，在所难免，希不吝指正。

陈立典

目 录

第一章 绪论 ▶ 1

第一节 中医养生学基本概念 ▶ 2

第二节 中医养生学的发展 ▶ 3

第三节 中医养生学的基本观点、原则和方法 ▶ 18

第二章 人类生命的自然规律 ▶ 29

第一节 人类的寿限——天年 ▶ 30

第二节 影响寿夭的因素 ▶ 32

第三节 生命的过程及衰老学说 ▶ 38

第三章 调神养生法 ▶ 53

第一节 静神法 ▶ 54

第二节 舒神法 ▶ 58

第三节 移神法 ▶ 62

第四节 养神法 ▶ 64

第五节 养性法 ▶ 69

第四章 起居调摄 ▶ 73

- 第一节 起居有常 ▶ 74
- 第二节 安卧有方 ▶ 77
- 第三节 谨防劳伤 ▶ 86
- 第四节 审慎房帏 ▶ 88
- 第五节 居处宜忌 ▶ 90
- 第六节 衣着洗漱所宜 ▶ 92

第五章 饮食养生 ▶ 105

- 第一节 食养的作用 ▶ 106
- 第二节 饮食调理原则 ▶ 109
- 第三节 进食保健 ▶ 116
- 第四节 常用食物的性能和功用 ▶ 120

第六章 运动养生 ▶ 137

- 第一节 运动养生的意义 ▶ 138
- 第二节 运动养生的原理及特点 ▶ 141
- 第三节 运动养生原则 ▶ 144
- 第四节 传统运动养生法 ▶ 148

第七章 药物养生 ▶ 159

- 第一节 药物养生的概念及发展简史 ▶ 160
- 第二节 药物养生的原则 ▶ 161
- 第三节 常用延寿类中药的性味与效能 ▶ 167

第四节 常用延寿类方剂的组成与应用 ▶ 177

第八章 四季养生 ▶ 189

第一节 四季养生的意义和原则 ▶ 190

第二节 春季养生 ▶ 192

第三节 夏季养生法 ▶ 195

第四节 秋季养生法 ▶ 201

第五节 冬季养生 ▶ 205

第九章 现代养生法 ▶ 211

第一节 禁食养生 ▶ 212

第二节 静坐养生 ▶ 218

参考文献 ▶ 221

中医养生

第一章

Zhongyi Yangsheng

绪 论



第一节 中医养生学基本概念

养生是祖国医学特有的概念，是以延缓衰老、健康长寿为目的，以自我调摄为主要手段的一系列综合性保健措施。养生一词，原是广义的。《吕氏春秋·节丧》说：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”养生，又称摄生、道生、卫生、保生，其中侧重于老年调摄保健的部分又称为寿亲、寿老、寿世、养老等。

养生概念大约出现在春秋战国时期，是在人们追求健康长寿的过程中逐渐形成的。人们渴望健康长寿，为实现延年益寿的理想经历了长期的探索过程。由于受当时神学思想的影响，最初人们把延年益寿的希望寄托在虚无缥缈的神灵上，因而迷信方士居道之炼丹术，甚至错误地认为服食“仙丹”能长生不老。失败的教训唤醒了人们。我国古代一些进步的思想家、医学家先后认识到，如同世上所有的生物一样，人类亦有一定的寿命期限。人不可能长生不死，但是通过后天的合理调摄、保身健体，是可以达到寿域天年的。因此，他们提倡从日常生活的调摄开始，通过畅情志、调起居、节饮食、适环境、勤运动等系统的保健措施，达到健康长寿的目的。从开始出现了养生



的概念，并逐渐发展成为养生学。

从历代养生著述的内容来看，养生学是以研究人体寿夭衰老的原因，探求合理的生活方式和防病延衰的方法为主要课题的一门学科。它涉及古代预防、保健、心理、行为、社会医学等多个学科，实际上是一个古代多学科群的综合。中医养生学的基本任务是从中医的基础理论出发，通过脏腑盛衰及人体阴阳气血的变化，揭示人类生、长、壮、老、死的规律，探索防老抗衰的原则及方法。它主要针对寿限及衰老理论、养生原则与方法等问题进行深入地探讨与阐述。中医养生学侧重于老年保健防病部分的内容，随着医学理论与实践的发展，已经从养生学的范畴中分化出来，并逐渐形成了一门独立学科——中医老年病学。

第二节 中医养生学的发展



一、养生知识的积累

中医养生知识的积累可以追溯到原始社会时期。有燧人氏

钻木取火、巢氏构木为巢，伏羲氏制作衣服，神农氏尝百草而知药性……如此等等均与养生保健有关。

我国最早的百科全书《山海经》中便记载了六十余种养生保健方法。如：“有草焉，其状如韭而青华，其名曰祝余，食之不饥”，“爰有嘉果，其实为桃……食之不劳”，“其中多箴鱼……食之无疫疾”。

随着火和酒的出现，食物养生开始兴起。到了周代，宫廷中就已有专门的“食医”，他们的主要任务，就是主管王侯的饮食保健工作，如《周礼》中记载：“食医中士，人掌和王之六食、六饮、六膳，百羞百酱八珍之齐”。可见当时对饮食保健工作的重视。同时，主张根据四时气候的变化调整饮食结构“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸”，“春时羹齐，眠夏时酱齐，眠秋时饮齐……”。此外，还有些炼丹、导引气功的简单记载。《山海经》及《周礼》的记载都说明了，早在纪元时期，我们的祖先即已积累了一定的养生与康复知识。



二、养生学的形成

养生概念始见于春秋战国时期，著于诸儒礼记之中。此期著名的政治家管子对养生之道颇有认识，强调“敬除其舍，精将自来”。舍指内心，意即屏除杂念调神养心，则精可充盈。为此，他提出正静、平正、守一、和成的修身养性摄生法。

以老子、庄子学说为中心的道教学派主导中医养生学的形成。道学重视养护精、气、神，同时崇尚自然，因此他们创立了静态养生与顺乎自然的气功养生法。如《道德经》、《庄子》



中提倡的“无为”、“虚静”、“少私寡欲”、“返璞归真”的养生观。又如《庄子·刻意篇》中记载着“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”的模仿自然界禽兽活动的导引方法。在强调养生防病方面，《老子》说：“为之于未有，治之于未乱”成为《内经》“治未病”思想的雏形。此外，道学思想还促进了服食金石和房中术养生法的兴起。

以孔孟为代表的儒家思想，数千年来对我国的政治、文化以及医学的发展都产生了莫大的影响。儒家推崇“中庸之道”，故将其“中和观”渗透在养生之中。儒学之养生提倡“和而不流”，“中立不倚”，既毋太过，亦毋不及。如《中庸》说：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉”。强调人的修身养性当努力达到“中心”的境界，才能产生“天地位焉，万物育焉”的效果。《内经》的养生思想也受到儒学中庸观的主导，故提出：“法于阴阳，和于术数”的养生准则。后世医家、养生家基于“以和为贵”的思想基础，对养生学中的中和观点多有引用和阐发，如《千金要方》：“善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和”；《苏沈良方》：“余问养生子吴子，得二言焉，曰和曰安”；《养性延命录》：“能中和者必久寿”。所以清代《妙香室丛话》在总结这方面经验时说：“昔人谈致寿之道有四：曰慈、曰俭、曰和、曰静”，把“和”列入养生大法之一，可见其影响之深远。此外，儒学之养生还强调清心、寡欲、合理作息、饮食有节、劳逸结合。如孔子曾说：“人有三死，而非其命也，已取也。夫寝处不适，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。”儒学的思想促进了中医

养生理论的形成。

先秦诸子的养生思想和实践，在《黄帝内经》中得到全面总结和发挥。《内经》从中医理论出发，根据脏腑盛衰及阴阳气血的变化情况，讨论人类生命的自然过程，研究人体的衰老机制，并在“天人相应”整体观念的指导下，提出了较为系统的养生原则及养生方法。因此说，在中医养生史上，《内经》的成书是一个里程碑，它奠定了中医养生学的基础。《内经》在养生学方面的成就，主要体现在这几个方面：

(1) 划分了人体生长发育衰老的不同时期，明确了人类的自然寿限，提出了以肾为中心的多元性衰老理论。

《内经》对人类生命自然过程的阐述以及衰老机制的探讨，分别记载于《素问·阴阳应象大论篇》、《素问·上古天真论篇》及《灵枢·天年》篇中，为以后中医养生理论及实践的发展、中医老年病学的形成与发展提供了借鉴。

(2) 总结了战国以前的养生理论和方法，提出了较系统的养生准则及方法。

《内经》中提出的养生原则是顺应自然、避邪侵害以及形神兼养，以神为主。

《内经》中记载的养生方法是：顺四时、适寒温；节饮食、调脾胃；和喜怒、养心神；慎起居、勤锻炼。例如，《内经》论按时摄生，除强调“春夏养阳、秋冬养阴”顺应四时序变以养生外，还要求人们适应一日之中的时序变化；除强调人们适应正常气候变化外，还要求人们适应“至而不至”、“未至而至”等异常气候变化。在调神养生方面，提出了恬淡虚无、避免七情过度的方法以及“四气调神”，根据四时阴阳消长规律



分别采用不同的调神措施。此外，《内经》中还列举了吐纳、导引、按跷等多种引神以养形的延年之道。总之，《内经》的养生方法具有形神兼备、动静结合、顺应自然、常变统一的特点。

(3) 创立经络学说，为气功养生的发展打下基础。

(4) 提出老年病的防治原则。

《内经》中所列举的撝眩、胸仆、真心痛、薄厥、消渴、咳嗽以及积聚等都属现代老年病学范畴。对这些疾病，书中虽未列出具体的方药，却明确指出：“老壮不同气”（《灵枢·营卫生会篇》），强调诊治老年病必须重视老年人的生理特点及老年病的病理特点。与此同时，还提出了“夫年长则求之于腑”（《素问·示从容论篇》）的辨证论治原则。此外，书中还指出老年病具有病势缠绵的特点，因此辨证老年病时要注意守方，不要轻易改弦易辙。

总之，《内经》对中医养生学的贡献是巨大的，它牢固奠定了中医养生学的理论基础。自此之后，尽管中医养生学在理论上有所提高，在方法上有所创新，但其大旨却是始终以《内经》为稿矢的。

在我国最早的药理学专著《神农本草经》中记载了120余种具有延年或轻身益气作用的药物（书中多列为上品）。如人参、白术、黄芪、二冬、枸杞、杜仲、菟丝子等。这些药物仍经常用来进行药补防老抗衰。不仅如此，在先秦及汉代，导引术也得到了进一步的发展。汉代医家张仲景将吐纳导引列为治病之法，他在《金匱要略》中指出：“四肢才觉重滞，即导引吐纳……勿令九夺闭塞。”到汉代末，华佗继承前人的理论和



实践编创的“五禽戏”更使导引术得到新的发展。



三、养生学的发展

两晋隋唐时期养生学得到发展，至明清时期养生学已经日臻完善。

两晋隋唐时期，一批养生著作开始问世。至今尚存的就有十余部，如晋代葛洪的《抱朴子》内篇，许逊的《灵剑子》，梁代陶弘景的《养性延命录》，唐代司马承祯的《天隐子养性书》，施肩吾的《养生辨疑诀》，王焘《外台辑养生导引法》以及孙思邈《千金要方》食治篇、养性篇等。两晋隋唐时期佛道二教盛行，人们崇尚丹石之剂。故此期的养生著作中，难免存在着唯心主义观点与神仙迷信之说。但是，以中医理论为指导的辩证唯物主义的养生方法业已初步形成。如嵇康的《养生论》指出，神仙不可学。他主张从日常生活入手进行养生，诸如弃厚味，饮清泉，浴阳光，节性欲，进补药等。不仅如此，他还注意到不同地区、不同饮食习惯对寿命的影响，“关中土地，俗好俭嗇，厨膳肴益盖不过菹酱而已，其人少病；江南岭表，其处饶足，海陆鲑肴无所不备，土俗多疾而人早夭。”这在当时也是难能可贵的。此外，《颜氏家训·养生篇》以自身的阅历教训后代不要学神仙，只要“爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒温，禁忌食饮，将饵药物”便可遂其所禀，不为夭折”。梁代陶弘景不仅对本草学深有研究，而且精于养生之道，他指出“养生之道，莫久行久坐、久卧久听，莫强食欲莫大醉……此所谓能和中，能和中者必久寿也。”陶氏所著



《养性延命录》及导引养生图一卷均是重要的养生学著作。

唐代伟大的医学家孙思邈，对中医养生做出了巨大的贡献。《千金要方》第二十六食治、第二十七卷养性以及《千金翼方》第十二卷、十三卷、十四卷、十五卷中所记载的有养生保健的二十一论、四十二法、二百二十七方，充分体现了这一时期养生学发展的水平。孙氏有关养生的著作不仅是唐代以前养生理论及养生方法的总结，而且也是作者本人长期养生实践的总结。他本着“不违情性之欢，而俯仰可以；不弃耳目之好，而顾眄行”。以及“易则易行，简则易从”的原则、对养生之道作了具体、详尽，而且通俗易懂的论述，使人能够一看就懂，一学即会。不似老庄之学那样虚无缥缈。孙思邈在养生学方面的贡献，主要有以下几个方面。

1. 保存了唐代以前大量的养生学文献 秦皇王、汉武帝都是长生不老的热烈追求者。因此，秦汉时期不乏炼丹、服石、神仙术，乃至房中术的记载。《汉书·艺文志》把医术列在技类，下分经医、经方、房中、神仙四种，前两种合为十八家、四百余卷，后两种其数相若。炼丹、服石、神仙、房中诸术，充满了唯心主义形而上学的观点，与养生学的基本理论多是背道而驰的。但是本着沙里淘金的精神，仍可从中发掘到与养生调摄相关联的零金碎玉。然而，目前这些著作多散失。孙思邈收集整理了大量唐代之前的养生学文献以及炼丹、服石、神仙诸书，并汇其精萃于自己的著作，从而保存了大量珍贵资料文献。

2. 提倡综合的养生方法 孙思邈倡导综合的养生调摄方法。例如，他主张静以养性，同时又注意体育疗法。他在《备