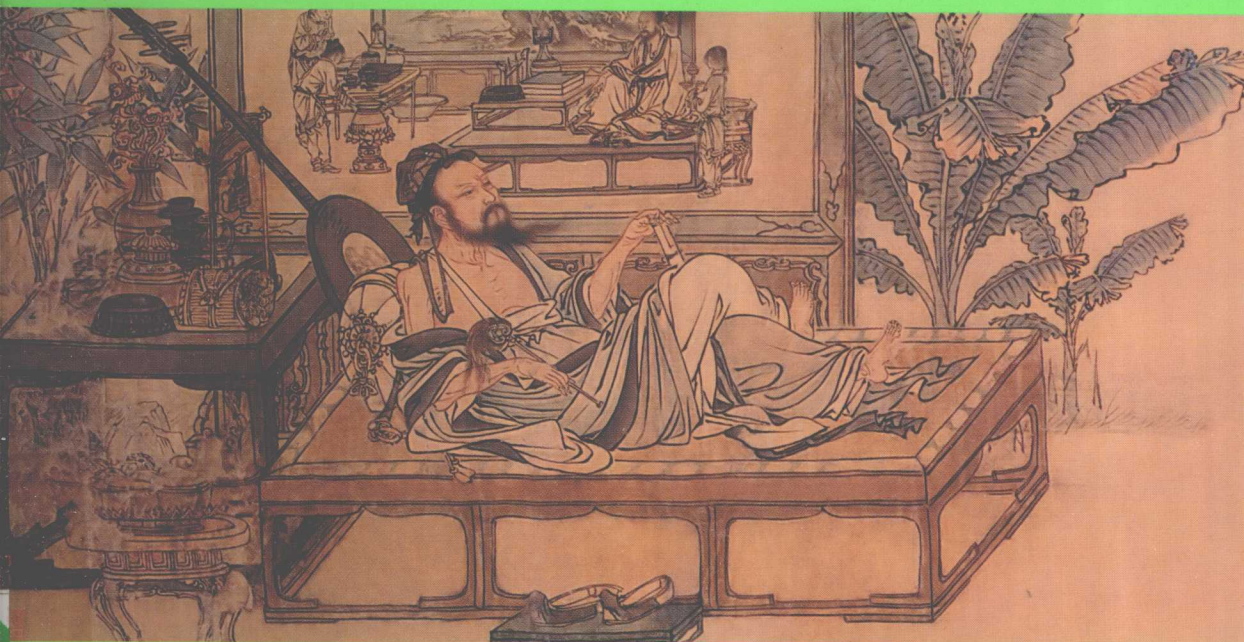


图说经典

图说中国文化

图说中华养生



顾建勤 著

通过文字、图片、版式设计多种视觉要素的有机结合
立体展现中华养生文化的历史和内涵
文化的力量和图片的色彩一起流淌
用“图说”理念带您走进魅力无穷的中国文化

华文出版社

图说中华养生

顾建勤 著



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说中华养生 / 顾建勤著. —北京: 华文出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5075-2254-9

I. 图… II. 顾… III. 养生(中医)—图解 IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085368 号

书 名: 图说中华养生

标准书号: ISBN 978-7-5075-2254-9

作 者: 顾建勤 著

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 王明贵

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 李丹丹

图片提供: www.ICpress.cn & www.quanjing.com

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 三河市华新科达彩色印刷有限公司

720mm × 1010mm 1/16 开本 12 印张 180 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

P R E F A C E

中国文化源远流长，博大精深。作为炎黄子孙，学习和继承中华民族的文化遗产的是每个中国人义不容辞的责任。然而面对中国文化庞杂的知识体系，大多数的人都明显会感到力不从心，很难在短时间内掌握其底蕴及脉络。

如何才能较短的时间内获得较多的信息，从而有效地掌握中国文化知识呢？为了帮助读者提高人文素养，增强对传统文化的认知，快速了解中国文化的精髓，编者选取了具有中国文化代表性的主题，推出了这套“图说中国文化”系列丛书。整套丛书包括茶、道教、佛教、中医、养生、饮食、文学、音乐、戏剧、舞蹈等分册，以图释文、深入浅出地介绍中国文化的各个侧面，力求将中国文化的精神及内涵立体地呈现出来，为读者提供一个深入了解中国文化的平台。

养生文化是中国传统文化中的一个重要组成部分。作为一门极具生命活力的古老科学，在数千年的发展过程中，养生文化并不局限于研究人体本身的运动变化和发展规律，而是融合了自然科学、人文科学和社会科学等诸多因素，形成了一套独特的理论基础，并总结出了丰富的临床经验，指导人们在已知的客观条件中努力发挥主观能动作用，以达到祛病延年的养生目的。同时，中华养生文化还与道德品性修养，以及治国安邦之道有机地结合在一起。

本书以全新的“图说”方式，结合编写体例、图片和艺术设计等多种要素，对中华养生文化进行了细致入微的全方位展示。内容涉及养生的基本原则、重要的养生理论、历代养生代表人物以及养生方法等，同时，增设了“养生小知识”等辅助栏目，功能全面，方便实用，为读者了解中华养生文化提供不同的角度和更为广阔的视野。深入浅出的文字配以近200幅包含多种文化元素的精美图片，涉及重要典籍、名家名画、实物照片等，使读者对中华养生文化有更加全面系统的认识，并从中体味到中国文化的博大精深。

全新的视角、精练简洁的文字、科学的体例和创新的版式设计等多种元素有机结合，引领读者从一个崭新的层面去领略中国文化的精髓，从而对中国文化有更深入、更透彻、更全面的认识。

目 录

C O N T E N T S

养生史话	001
对人体及生命独特的认识	006
人体三宝——精、气、神	010
天人相应，顺应自然	015
奇妙的平衡法则	019
动静咸宜，多元并存的养生方法	022
养性立德，顺应自然和社会	026
确保心理健康的自我调节	030
人体机能促进及内在生态系统调节	035
养生与中医的联系与区别	040
永葆青春的探索——美容养生	046
针灸推拿在养生中的运用	051
中华武术与养生	056
运动与养生	060





蔚为大观的养生流派	064
追求成仙的道教气功养生学	069
无时无处不可养生	075
穿着与养生	080
饮食调养窍门多	086
千年养生茶道	090
养生酒文化	095
居风水宝地,采日月精华	099
舟车行旅话养生	103
琴棋书画,愉悦身心	108
千古传奇的房事养生	113
四季养生原则	119
春季养生三要诀	125
酷暑天如何养生	131
秋风起,话养生	137
以防寒、养肾为要旨的冬季养生	140
男性养生新观念	145
女性养生之道	150
老年人养生之道	154
历代养生名人	160
历代养生著述	167
诗词中的养生诀	172
养生趣话	177
附录: 养生文献与理论	182

养生史话



中华养生文化汇集了中国历代劳动人民防病健身的众多方法，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和东方神秘色彩的智慧树。

中华养生文化源远流长，相对世界其他地区的养生文化而言，中华养生文化有着古代哲学和中医基本理论为底蕴，显得尤为博大精深。它汇集了中国历代劳动人民防病健身的众多方法，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和东方神秘色彩的智慧树。探索中华养生文化这棵古老而神秘的东方智慧之树，不但有利于弘扬传统文化，而且也符合当今世界科学发展的趋势。

养生作为一种文化现象，自从人类出现就问世了。早在旧石器时代，中国传说中的阴康氏部落的先民由于生活在潮湿的环境之中，不少人得了关节病。为了对付这种疾病，阴康氏部落的先民就发明了“摔筋骨、动支节”的养生方法——“大舞”。“大舞”实际上就是一种类似于气功导引的养生方法。其基本作用是宣达腠理、通利关节，达到散瘀消积、保持健康的目的。《路史》中有关“大舞”的记载虽

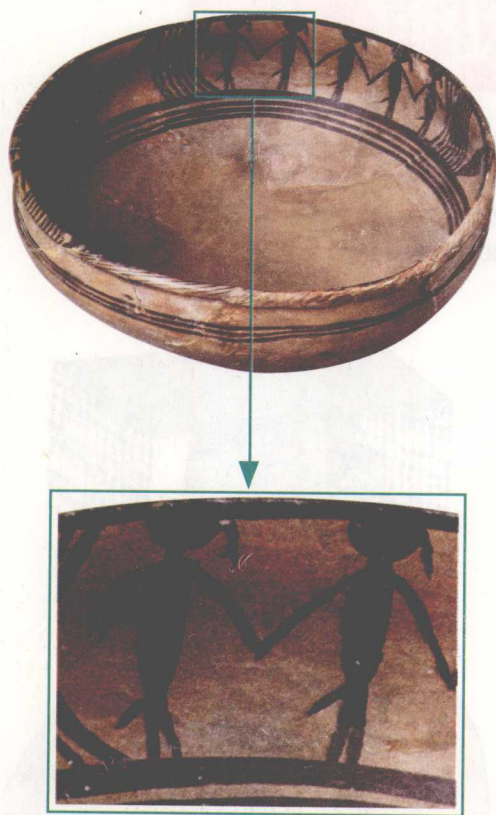


黄帝像

黄帝，姓公孙，名轩辕。同炎帝并称为中华发族的始祖。

属后人补记，但大体上却与原始文化特征相吻合。黄帝时的大将兼名医俞跗就十分擅长以按摩、气功导引为内容的动态养生法。伴随着导引动功的产生，静功养生法也初露端倪。相传黄帝本人就曾向一个名叫广成子的人求教这种养生方法。从传说来看，夏朝的开创者大禹也是一个养生方面的

关键词 气功导引 饮食调理 调摄精神



跳舞纹盆 远古

这个陶器生动地描绘了先民舞蹈的动作与形态。有人说，这种舞蹈就是一种养生方法。

先驱。他所创立的“禹步”，实行上是一种呼吸运气结合脚步移动的导引养生方法。较之于“大舞”，其合理程度无疑大大提高。

由夏至商，传说中的养生家不乏其人，其中最著名的要数彭祖。然而就有文字记载的历史，中国养生文化的萌芽大概只能上溯到殷商时代。从已

出土的甲骨文的考证可以发现，殷商时的人们在生病、分娩时都祈祷祖宗神灵佑助；对日常生活中的吉凶祸福与健康状况也不时卜问，进而举行各种形式的祭祀活动以清除不祥。到了西周，养生思想进一步发展。还设有食医专门掌管周王与贵族阶层的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作，并提出饮食调理要与四季气候相适应；还有专职主管环境卫生的职官。

春秋战国是中华养生文化发展史上的第一个黄金时代。当时的史书对养生的记载已经十分具体，如《左传》就记载了秦国医和为晋侯治病，指出晋侯之疾是“近女室，疾如蛊”的结果，此时的人们已经注意到了房室起居与健康的关系。在先秦诸子学说中，影响最大的莫过于儒、法、道、墨四家，而在养生问题上贡献最大的又属其中的儒、道两家。

然而，这500年间的所有成就，都是经过漫漫历史寒冬的酝酿与抚育的。从伏羲取天、地、雷、山、水、火、泽、风这些自然现象而画八卦，将人类在神话时期观察宇宙间阴阳交替的自然平衡现象，做了一个完美的总结；再从黄帝以下经尧、舜、禹、汤、文、武、周公这段人文与自然抗衡的岁月，人

养生小知识

提高免疫力的“六个一”妙招

做一番运动：每天运动半个小时左右，免疫细胞数目会增加，抵抗力也会相对增加。不过，运动如果太过激烈或时间过长，反而会对身体不利，抑制免疫系统的活动。

做一次按摩：按摩可使身体放松，减轻压力。每天接受45分钟的按摩，持之以恒，免疫功能会有明显改善。

做一回白日梦：每天做5分钟的白日梦，在深呼吸的同时做白日梦，让愉快的画面从脑中飘过，可以增加免疫细胞的数目，并提高其活动能力。

参加一次艺术活动：笑能使干扰素明显增加，免疫细胞变得更活跃。如果自认缺乏幽默感，可以多看看喜剧片、好笑的漫画。

和知己交流一次：一个人具有良好且广泛的朋友关系，不但不容易感冒，免疫功能也比性格孤僻的人好。据说，良好的社交关系有助于减少压力，提高免疫细胞功能。

睡一个好觉：睡眠不良与免疫系统功能降低关系密切。体内的T细胞负责对付病毒和肿瘤，如果得不到充足的睡眠，T细胞的数目会减少，生病几率就会随之增加。

类最原始的体能去掘洞筑堤。可以想见当时的人，必定有气闷、腰酸、背痛等健康上的困扰。领导者为了解决百姓生理上的疾病，就模仿各种动物的身形，创制舞蹈动作。这样一方面解决身体酸痛的问题，另一方面也有娱乐教化的效果。由此还可证明，导引养生与舞蹈同出一源。《吕氏春秋·古乐篇》是这么说的：“民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导



夏禹王像

类对保持身心康泰的法则，已经摸索出一套初步的规律。当年禹带领部族对抗中国的两条巨龙黄河与长江，人们凭着加工后的树木与石器，以及人

夏禹是史前华夏诸族的共同领袖，他的重大功绩不仅在于成功治水，更重要的是结束了中国原始社会部落联盟的社会组织形态，创造了“国家”这一新型社会政治形态。

多欲亏义，多忧害智。



宫廷日常用的部分餐具 清

由这些餐具不难看出清宫廷对饮食的重视。

之。”而“作为舞”的方式，就是“乃拊石击石，以象上帝玉磬之音，以致舞百兽。”对此历史事实有了很清楚的说明。

谈到黄帝制舞作乐，就不得不提一点。人类的养生术，与武术攻击、防守的发展观念，是两种完全不同的思考方式。古人从观察动物的行为，而归纳出养生与武术运动两种肢体发展的方向，武术的肢体创作多半从观察动物的猎食行为而来。这些都是善取动物攻击的技巧与优点，而归纳出各种

从慈禧的宫廷生活看清朝养生

作为清代后期的国家统治者，慈禧的休闲生活也是丰富多彩，如看戏、逗狗、玩纸牌等。为慈禧备膳的寿膳房厨役、太监多达200多人，慈禧太后的膳食原料多为新鲜蔬菜、山珍海味。每餐荤素搭配，冬季食羊肉、鹿肉等热性食品，夏季食用野生的茯苓、山菜、蘑菇等。而粮食中做粥用米就有京米、紫米、薏米、粳米、老米、小米等多个种类。

慈禧太后所用的餐具为金银玉翠器及细瓷盘碗，冬天多用金银暖锅和银制暖锅。每品菜上均有银制的试毒牌，长约3寸，如菜有毒，银牌即变色。她使用的筷子为象牙质镶金头。

慈禧对自己的容颜之美十分看重，每天为此花费大量时间，她坚持早晚用温水洗脸、敷面，用按摩器按摩面部穴位以促进血液循环，使用扬州产的官粉、苏州制的胭脂和宫廷自配的玫瑰露护肤美颜。慈禧还相信中药美容，根据皮肤的变化经常请宫廷御医“谨拟”医方。直到晚年，她的皮肤仍有弹性。

头发的养护和梳理也是慈禧美容的重要环节，御医专门为她研究配制口服、外用的养发中药，为她梳头的太监以及梳头用具都经过精心挑选。慈禧对牙齿的护理也很科学，既用中药保护，又用药具医疗，70多岁时仍面颊丰腴，嘴部棱角分明，没有掉牙、缺齿等口腔疾病。

不同的拳脚套路。同时，古人在观察动物活动的身形特性时，也据此归纳出养生的运动方法。

秦汉至隋唐的千余年间，堪称中国养生文化繁荣的鼎盛期。西汉初年，由于当时的最高统治者大多热衷于长生不老之术，从而客观上促进了养生文化的繁荣。在西汉产生的众多养生诸作中，最令世人瞩目的要算《黄帝内经》。该书汇集了先秦时期的各种养生观点，并且首次专门从医学角度探讨了养生问题。《黄帝内经》涉及的养生原则主要有两条：一是调摄精神与形体，努力提高机体防病抗衰能力；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。对此，《上古天真论》作了较为全面的总结。此外，《黄帝内经》还记载了许多具体的养生术，如《异法方宜论》中介绍的导引、按足乔等等，都具有实用养生价值。以上种种理论和实践均在中华养生文化史上产生过巨大影响。后世的各种养生著作多数是在《黄帝内经》的基础上发展、完善起来的。东汉以后，在《黄帝内经》的引导和带动下，中医养生学日趋繁荣。这一时期很多著名的医学家都长于养生，其中又以张仲景和华佗为最。

明清时期，由于历代养生经验的广泛积累，因此要有所突破，深为不易。



慈禧太后像

画面上慈禧太后虽然年事已高，但皮肤仍细嫩、饱满、光滑，双手仍十分灵巧，精神状态极佳。

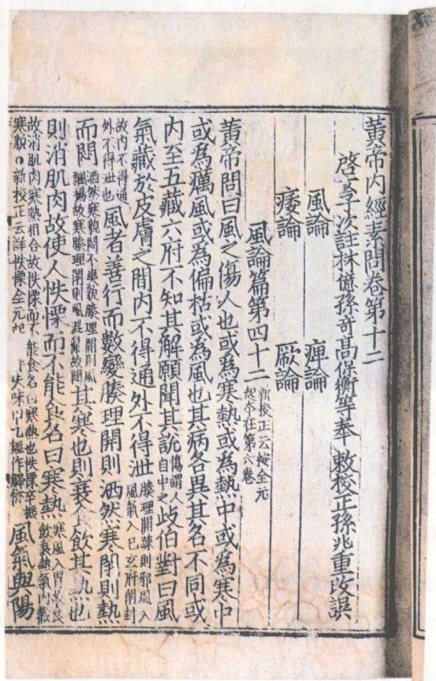
为此，反映在养生著作上的，多以汇集前人养生法则，重新编纂为主。明代高濂的《遵生八笺》汇编了万历以前养生成就，分为清修妙论、四时调摄、起居安乐，延年却病、燕闲清赏、饮馔服食、灵秘丹药、尘外遐举等八个类别。其书特色在于把培养德行作为养生第一要义的同时，又从鉴赏书画、诤评花木盆景，以及“节嗜欲、慎起居、远祸福、得安乐”的角度着笔，从而在很大程度上扩展了养生的实际领域。

导引为一种健身之法，由意念引导动作，配合呼吸，由上而下或由下而上运气。

对人体及生命独特的认识



对人体构造的认识过程中，
元气论和阴阳五行学说起了纲领
性的作用。



《黄帝内经》书影

此书是第一部养生典籍，大约成书于2000年前秦汉时期，内容不仅涉及医学，而且还包括天文、地理、哲学、军事、数学等方面。

对人体构造的认识过程中，元气论和阴阳五行学说起了纲领性的作用。元气论作为一种自然观，奠定了中医理论体系的本体基石；阴阳五行学说

作为方法论，成为构筑中医理论体系的基本框架。

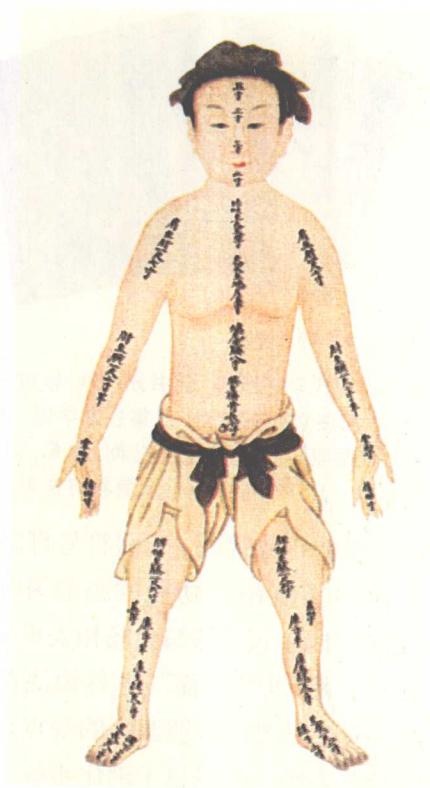
在中医理论体系中，气“有象而无”，不可通过实体、结构来认识，只能通过“气象”、“气化”等气的生成、变化等唯象功能活动来把握。阴阳不是指两种具体的物质形态，而是分别代表两种不同的唯象功能属性。阳代表热的、实的、明亮的、开放的、活跃的、急速的性质和趋向；而阴代表着与阳对应的冷的、虚的、阴暗的、收敛的、保守的、迟缓的性质和趋向。五行主要不是指木、火、土、金、水五种物质材料，而是指从五种物质材料中抽取出来的五种唯象功能属性，即：“曲直”、“炎上”、“稼穡”、“从革”、“润下”。由此可见，元气、阴阳五行等范畴不是从实体上来认识事物的，而是从唯象功能属性的角度来把握对象的。

在此基础上建立的中医藏象、经络、证、三焦、命门、六淫等均可视为一种区别于西医脏腑、器官、组织细胞、分子、病菌等实体结构的唯象模型。藏

象学说是中医理论的核心，人体藏象模型的构建主要不是通过解剖知识，而是在一定解剖知识的基础上，通过人体外在功能表象的观察，采取“以象测藏”、“以表知里”、“司外揣内”的方法，运用当时比较成熟的阴阳五行等唯象模型构建起来的。依据一种抽象出来的唯象模型——阴阳五行模型，从人体外在功能表象出发，来构建人体生命体系。中医五藏——心、肝、脾、肺、肾，并不等于西医的心脏、肝脏、脾脏、肺脏、肾脏，不是指脏器实体，而是指心功能系统、肝功能系统、脾功能系统、肺功能系统、肾功能系统。心、肝、脾、肺、肾只不过是这五个功

人体经脉图

中医认为人体内的气血运行是有通路的，即为经脉。经脉分为正经和奇经两类，正经十二条，奇经八条，又称“奇经八脉”。



养生小知识

人体过度疲劳十大危险信号

1. 三十多岁就大腹便便。
2. 记忆力减退，开始忘记熟人的名字。
3. 频频去洗手间，排泄次数多于常人。
4. 性功能减退，中年人出现腰痛。
5. 每次洗澡时大量脱发。
6. 计算能力越来越差。
7. 做事经常后悔，易怒，烦躁，悲观，难控情绪。
8. 注意力不集中。
9. 睡眠时间越来越短，醒来仍疲劳。
10. 经常头痛，耳鸣，头晕，检查也没结果。

藏象：藏指藏在人体内的内脏，象指表现于外的生理、病理现象。



《医学入门》书影

本书为明代李梴所撰。全书分八卷，以歌诀形式为主，加注文补充说明，汇集各家学说，内容包括历代医学家传略、诊断、针灸、本草，以及内、外、妇、儿各科疾病诊治及急救方法等。

能系统的符号代码。五藏符号可以统领人体的其他相关功能的器官和组织。《黄帝内经》说“肺与大肠相表里”，“心开窍于舌，其华在面”，这些说法在西医看来莫名其妙。依照西医的观点，肺属于呼吸系统，大肠属于消化系统，两者根本风马牛不相及。中医则认为，肺与大肠，心与舌、面等有相同的功能属性，归属同一类“象”，所以分别归入肺系统和心系统。可见中医注重“象”功能，而不是实体、结构，中医藏象是唯象功能模型，西医脏器是实体结构模型。同时，现代研究表明，经络模型也不是一个实体解剖结构模型，而是一个“超解剖”的唯象模型。另外，中医的“六淫”病因模型，并不是指风、火、暑、湿、燥、寒六种物质实体，而是从人体的证象中反推出的六种唯象功能模型。同理，中医

的六经模型、三焦模型、命门模型等人体生理病理模型，不是通过实体模型方法构建起来的，而是在功能观察的基础上，通过唯象模型方法推理出来的。

所谓“经络”，实际上是经脉和络脉的总称。《医学入门》说：“经者，经也；经之支派者为络。”可见经脉是经络系统的纵行干线，络脉是经脉的大小分支，二者纵横交错，遍布全身内外上下。经络在人体生理功能方面是运行气血，以沟通五脏、六腑、四肢、百骸、九窍、皮毛和筋肉的通道。人体经络系统的构成主要包括十二正经、奇经八脉、十五别络、十二经别、十二经筋等。

不难设想，经络作为一种如此复杂的人体功能系统，显然不可能仅仅通过人体解剖的方式来加以认识。事实上，经络理论的产生，同样是借助“以表知里”的认识方法分析、观察人体功能结构的结果。我们的祖先在长期的医疗实践中，除了发现人体一定的表征与内部器官存在固定联系之外，而且逐步认识到内脏器官与体表之间还存在着相互联络的通道。如针刺少商、鱼际、太渊、经渠、尺泽，均可治疗喉、胸、肺等疾病。这就表明上述穴位与喉、胸、肺等组织器官之间存在着某种通道。

人体生命既然被视为一个运动着的行为过程，那么其中的功能状态也就自

然成了揭示人体奥秘的关键所在。事实上，我们前面提及的藏象、经络学说，从本质上看，也正是着眼于人体的功能状态的。

中国的养生方法尽管名目繁多，但

从总体上看，都不外乎着眼于维护和修复人体所具有的整体功能系统，而不局限于机体组织某个具体部位的养护。这种实践方法的形成，显然是与古人对人体生命结构的整体认知分不开的。

肝脏保健小贴士

1. 舒缓焦虑情绪

紧张焦虑的情绪会损害肝脏和心脏，此时可以到郊外逛逛，置身于大自然绿意盎然的环境之中。如若工作期间感到突如其来的焦虑不安，可暂时放下手上的工作，缓慢地深呼吸三五下，同时想象心中所有的焦虑感随着呼出的废气远去，便会感到舒畅得多。

2. 舒缓眼肿

当肝脏运作缓慢时，它会增添眼部的疲累感，令眼部出现肿胀。可以试试这个按摩法：合掌互相摩擦，直至你感觉到灼热的能量涌向掌心。然后，将手掌及手指轻轻地在闭上的双眼上滑动，由鼻子的上端一直向太阳穴，之后轻按紧闭的眼球。

3. 用好草本精华

好多草本精华对滋补内脏有一定的作用：菊科植物大蓟、起绒草能舒缓和强化肝脏；迷迭香可以令肝脏恢复活力，同时消除胆囊的囊泡，因为它能够增加胆汁的分泌，同时去除其他不洁物。至于解决水肿和腹胀的方法，我们可以利用朝鲜蓟或紫色罗蓟精华。

4. 戒除暴饮暴食

为了跟以往积聚下来的脂肪彻底决裂，我们要远离朱古力、酒精及动物脂肪。还要避免吃过酸的东西，以免过度刺激胃酸分泌，酸性植物、醋和柑橘类水果如柠檬等都要限量食用。相反，要选择对肝脏有益的食品：朝鲜蓟、紫皮罗蓟和包心菜等。

5. 生活要有规律

对于肝炎患者，不过劳、不饮酒、不乱服药，同时使用控制或减少病毒复制的药物，能减轻肝脏病变，降低肝癌发生的概率。但使用控制肝炎病毒复制的药物需要很专业的知识和经验，因此千万不能道听途说、随便用药，否则有害无益。

春不忙减衣，秋不忙加冠。

人体三宝——精、气、神



天有三宝：日、月、星；

地有三宝：风、火、水；

人有三宝：精、气、神。



管仲像

春秋时期齐国人。政治家、军事家。有《管子》一书传世。

整体观是中医的特点之一。中医的基本理论虽然具有很强的哲理性，但其中的重要学说都是在实践基础上建立起来的，并有效地指导着临床实践。古代医学家和养生家为了阐述精、气、神在人体生命活动中的特殊作用，

往往把它与自然界万物赖以生存的一些基本物质共同比喻为“三宝”，这就是所谓的“天有三宝：日、月、星；地有三宝：风、火、水；人有三宝：精、气、神”。

“精、气、神”是脏腑学说中的重要内容，它们是脏腑活动衍生的产物和能量，同时又与脏腑相互依存，相互促进，不可分离。精、气、神三者虽各有不同之处，但实际上又是一个不可侵害的整体。有精则有神，所以积精可以全神，精伤则神无所舍。精又为气之母，精虚则无气，人无气则死。精、气、神三位一体，不可分离，存则俱存，亡则俱亡。

正像中国养生文化中的“阴阳”、“五行”等其他重要理论概念一样，“精、气、神”的出现也与传统哲学存在着密切的渊源关系。管仲认为，万事万物均由“精气”构成，他们“凡物之精，比（化）则为生，下生五谷，上为列星，流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人。是故此气，杲乎如登