

顾问 张中强
主编 张钟爱

【中医保健与养生】

●性命乃人生至宝。永葆青春、延年益寿是人类梦寐以求的美好愿望。

●遵循中医所指，《法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、不妄作劳。》

●中医养生包括，《形神共养、顺应自然、饮食调养、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息。》



山西出版集团
山西科学技术出版社

【中医保健与养生】

● 性命乃人生至宝。

永葆青春、延年益寿是人类梦寐以求的美好愿望。

● 遵循中医所指，

法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、不妄作劳。

● 中医养生包括，

形神共养、顺应自然、饮食调养、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息。

顾问 张中强
主编 张钟爱
副主编 骆天炯
编委 赵乐天 于庆滨 施明
叶晨玉 季叶 张敬华
高剑鸣 毕宁娜



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医保健与养生/张钟爱编. —太原: 山西科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5377 - 3509 - 4

I. 中… II. 张… III. ①老年人—中医学—保健②老年人—养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 153653 号

中医保健与养生

顾问: 张中强

主编: 张钟爱

出版: 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

经销: 各地新华书店

印刷: 山西省农业科学院印刷厂

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印张: 13.75

字数: 339 千字

版次: 2009 年 9 月 第 1 版

印次: 2009 年 9 月 太原第 1 次印刷

印数: 1 - 4000 册

书号: ISBN 978 - 7 - 5377 - 3509 - 4

定价: 29.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

序

性命乃人生至宝。永葆青春、延年益寿是人类梦寐以求的美好愿望。衰老与死亡，是人类生命过程的必然转归。人不能长生不老，也不会返老还童，但从青壮年起就注意养生，循中医学所指，“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，并配合保健运动、饮食、药物调养，防病于未然，还是有可能达到“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”的。

为了延缓衰老，抗病延年，历代医家曾做了大量工作，有关养生保健的理论法则和延缓衰老的方药文献真是浩如烟海。作者在学习和总结前贤丰富经验的基础上，集中精力对养生长寿进行了深入的研究，在大量古代专著和散载文章中摘粹选菁、由博返约，以中医基础理论为主干，养生为重点，康复治疗为枝叶，编就本书，供一般中老年人保健养生之参考，也为进一步研究延缓衰老提供登堂入室之阶梯。

“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是迄今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想。它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，以掌握疾病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。中医养生讲究四时阴阳：春生、夏长、秋收、冬藏，这是自然界的规律。人应该顺应大自然的规律，春天要有一种生发之气，被发缓形，夜卧早起；冬天不能太张扬，太发散，



以利万物处于秘藏。中医养生包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则，而协调平衡是其核心思想。当一个人身体达到平衡点的时候，是最健康的，是“治未病”。唐代大医家孙思邈是位极重视治未病的医家，他比较科学地将疾病分为“未病”“欲病”“已病”三个层次。“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”他论治未病主要从养生防病和欲病早治着眼，所著《千金要方》中载有一整套养生延年的方法和措施，很有实用价值。

本书共分五章，第一章从中医基础理论入手，详述了阴阳五行、五脏六腑、气血津液、经络、病因病理、四诊、辨证论治及防治原则，突出了中医整体观念和辨证论治的核心思想。第二章介绍了中医养生学的基本理论、基本原则，常用养生方法，着重介绍临床常用保健中药的性味、功效、用法。第三章主要介绍了中医老年医学的分类及其特点，附老年保健养生与护理。第四章介绍了老年常见疾病的中医治疗与调养。第五章列举一些常见中医症候的辨治。该书深入浅出，循循善诱，语言通俗，言简意赅，层次分明，重点突出。本教材的内容，涉及范围虽广，但归纳言之，不外是预防医学和康复医学的范畴。通过学习，掌握中医养生、康复的学术思想、指导原则及具体方法，认识到中医养生与康复对于保持身心健康、预防非传染性慢性病的发生、病伤残的功能恢复、心理康复都有其独特的作用和广阔的前途，从而树立“预防为主”“防重于治”的思想，从根本上扭转以“治疗为中心”的思想认识，建立新型的医学模式。本书是广大中医爱好者的良师益友。

由于我们学识浅陋，错误、纰漏在所难免，敬请同道和读者指正。



目 录

第一章 中医基础理论.....	1
第一节 阴阳五行学说简介.....	1
阴阳学说.....	1
五行学说.....	6
第二节 五脏六腑	10
第三节 气血津液	17
第四节 经络	20
经络在诊断治疗方面的作用	21
第五节 病因	22
六淫	23
疫疠	26
七情致病	26
饮食劳倦	27
外伤和虫兽伤害	28
寄生虫	28
痰饮和瘀血	28
第六节 病机	30
第七节 诊法	37
望诊	37
闻诊	41
问诊	41
切诊	43



第八节 辨证	45
八纲辨证	46
脏腑辨证	49
气血津液辨证	54
第九节 防治原则	56
预防	56
治则	60
第二章 中医养生	68
第一节 中医养生学的基本理论	68
第二节 中医养生学的基本原则	78
第三节 常用养生方法	86
精神与养生	86
环境与养生	104
居住环境与健康	109
起居与养生	115
饮食与养生	129
运动与养生	139
浴身与养生	153
保健针、灸、按摩	171
第四节 药物与养生	185
第五节 体质与养生	236
第六节 四季养生	245
第三章 中医老年保健与养生	254
第一节 老年流行病学	254
第二节 老年心理学	257
第三节 老年病病因病机	260
第四节 老年病诊断	261
辨证要点	261



辨证规律·····	263
第五节 老年病治疗及用药特点·····	271
治疗原则·····	271
用药特点·····	274
第六节 老年保健与养生·····	275
第七节 老年护理·····	277
第四章 常见病的中医治疗与调养·····	284
高血压病·····	284
心律失常·····	287
冠心病(心绞痛、心肌梗死)·····	290
心功能不全·····	295
肺炎·····	299
慢性支气管炎·····	302
肺气肿·····	306
慢性胃炎·····	311
慢性胆囊炎·····	314
泌尿系感染·····	317
慢性肾脏疾病及肾功能衰竭·····	320
糖尿病·····	324
高脂血症·····	328
骨质疏松症·····	332
关节炎·····	334
肿瘤·····	337
第五章 常见中医症候的辨治·····	344
感冒·····	344
自汗、盗汗·····	352
血证·····	357
鼻衄·····	361



齿衄	363
咳血	364
吐血	366
便血	368
尿血	369
紫斑	371
郁证	374
不寐	379
癯闭	386
便秘	396
泄泻	403
耳鸣、耳聋	410
虚劳	417



第一章 中医基础理论

第一节 阴阳五行学说简介

阴阳五行学说，是我国古代用于认识自然和理解自然的一种宇宙观和方法论，属于朴素唯物辩证观的哲学。在阴阳五行学说盛行的春秋战国时代，也是中医学由实践经验逐步发展成理论的时候。因此，阴阳五行学说很自然地反映到医学领域中来，借以阐明人体生理功能和病理变化，并用以指导临床的诊断和治疗，成为中医学理论的重要组成部分。

阴阳学说

一、阴阳学说的基本概念

阴阳，是对自然界相互关联事物和现象的相对属性或事物本身存在的对立双方属性的概括。一般地说，凡是运动的、热的、在上的、向外的、明亮的、亢进的，兴奋的、强壮的都属于阳，静的、寒的、在下的、向内的、晦暗的、衰退的、抑制的、虚弱的都属于阴。所以阴阳的基本特性是划分事物阴阳属性的依据。用阴阳来概括或区分事物的相对属性，必须是相互关联的一对事物或是一个事物的两个方面，这才具有实际意义。

阴阳本身的属性是绝对的，但阴阳对事物属性的概括是相对的。事物阴阳属性可随着比较的对象、时间、地点等条件的变更而重新确定或相互转化。事物阴阳属性的相对性还体现于事物的



无限可分性。宇宙间的任何事物内部又可分为阴和阳两方面，而每一事物中的阴或阳的任何一方，还可以再分阴阳，这种事物既相对立而又相联系的现象在自然界里是无穷无尽的。在人体也是如此。

总之，阴阳的相对属性和对立统一的矛盾运动是事物所固有的，是普遍存在的。由于阴阳两方面的运动变化，推动着一切事物的发生、发展与变化。阴阳学说即是通过分析相关事物的相对属性或一个事物对立着的双方的相互关系及其变化，来认识自然、解释自然的一种理性知识。

二、阴阳学说的基本内容

（一）阴阳的对立制约

阴阳学说认为，自然界一切事物或现象都存在着相互对立的阴阳两个方面，即它们的属性是相对的。阴阳的相互制约过程，也即是相互斗争的过程，没有斗争则不能制约。正是由于阴阳的不断排斥和斗争，才能推动事物的发展变化，并维持着事物发展变化的动态平衡。

（二）阴阳的互根互用

阴阳的互根互用，是指事物相互对立的阴阳两方面相互依存，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。如上为阳，下为阴，没有上，就没有下，没有下，也就没有上。热为阳，寒为阴，没有热，就没有寒，没有寒，也就没有热等。每一方都以其相对的另一方的存在为自己存在的条件。所以阴和阳两者是相依而存在的，又有互根作用的关系。应当指出，阴阳互根互用，又是阴阳消长的基本条件，同时也是阴阳转化的内在根据。

（三）阴阳的消长平衡

阴阳消长，是指阴阳的运动形式，或者说量的变化。阴阳的制约和互用都是在消长过程中实现的。阴阳的制约关系与对立双方的一长（消）则一消（长）的运动形式相联系，而互用主要



表现为对立双方的皆长皆消，如阳生阴长，气随血脱等。任何事物互相对立着的一方面总是通过消长对另一方面起着制约的作用。阴阳消长体现了阴阳双方不是平静地，各不相干地共处于一个统一体中，而是处在相互制约，相互消长的动态之中，即“阳消阴长”或“阴消阳长”的运动变化之中。

（四）阴阳的相互转化

阴阳转化，是指事物的阴阳属性在一定条件下可以向其对立面转化。对立双方的互根互用是转化的内在根据，而这一过程是在阴阳消长变化中实现的，它必须具备一定的条件。就是说，当阴阳两方面的消长运动发展到一定的阶段，阴可以转化为阳，阳可以转化为阴。在一个事物的变化过程中，如果说阴阳消长是一个量变的过程，则阴阳的转化即是质变的过程。

三、阴阳学说在中医学中的运用

阴阳学说，贯穿在中医学理论体系的各个方面，用来说明人体的组织结构、生理功能，疾病的发生发展规律，并指导着临床的诊断和治疗。

（一）说明人体的组织结构

根据阴阳对立统一观点，认为人体是一个有机整体，人体内部充满着阴阳对立统一的关系。人体脏腑组织的阴阳属性就大体部位来分，体表为阳，内部脏腑为阴；背为阳，腹为阴；四肢外侧为阳，四肢内侧为阴。以脏腑来分，五脏心、肝、脾、肺、肾为阴，六腑胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦为阳。具体到每一个脏则又各有阴阳，即功能属阳，物质属阴。如心有心阴、心阳，肾有肾阴、肾阳等。另外就功能而言，功能兴奋、亢进属阳，功能抑制、衰退属阴。总之人体组织结构的上下、表里、前后各部分之间，内脏之间，以及一个脏本身，无不包含着阴阳的对立统一。



（二）说明人体生理功能

人体正常的生理活动，是阴阳双方保持着对立统一的协调关系的结果。中医学对于生理上的阴阳关系，主要强调其协调平衡。如以功能与物质相对而言，则功能属阳，物质属阴。功能与物质之间的关系就是这种对立统一关系的体现，功能活动以物质为基础，没有阴精就无以产生阳气，物质的新陈代谢则以功能活动为动力，即阳气又推动脏腑的机能活动，不断化生阴精。功能活动的进行要消耗一定的物质，而物质的产生也要消耗一定的功能。正由于功能与物质的对立制约、互根互用、消长平衡从而维持了人体生命活动的正常进行。

（三）说明人体的病理变化

中医认为，疾病的发生及其病理过程是由于某种原因而使阴阳失却相对的协调平衡，出现偏盛偏衰的结果。疾病的发生发展关系到正气和邪气两个方面。正气是指整个机体的结构与功能，包括人体对疾病的抵抗力。邪气泛指各种致病因素。正气和邪气均可以用阴阳来区分其属性。正气包括阴精与阳气两部分，邪气亦有阴邪与阳邪两部分。疾病的过程，多为邪正斗争的过程，其结果则引起机体的阴阳某一方面的偏胜或偏衰，且一方面的异常势必影响到另一方面。

1. 阴阳偏盛

阴阳偏盛是属于阴或阳任何一方高于正常水平的病变。阴邪致病，可使阴偏盛而伤阳，而出现怕冷、手足冷、面色苍白、腹痛喜温等以阴盛为主的实寒证。阳邪致病，则可使阳偏盛而伤阴，因而出现高热、面赤、口渴喜冷饮、小便短赤等以阳盛为主的实热证。

2. 阴阳偏衰

阴阳偏衰是属于阴或阳任何一方低于正常水平的病变，根据阴阳动态平衡的原理，阴或阳任何一方的不足，必然导致另一方



相对亢盛。阳气虚不能制阴，则出现体温偏低、畏寒喜暖、大便稀溏等阳虚阴盛的虚寒证，阴液亏耗不能制阳，则可出现低热、手足心热、盗汗等阴虚阳亢的虚热证。

3. 阴阳两虚

阴阳双方是互根互用的，所以机体阴或阳的任何一方虚损到一定程度时，必然要导致另一方的不足。如阳虚到一定程度时则导致阴精的化生不足，以致阴亦虚，即“阳损及阴”。阴虚到一定程度时，则导致阳气化生不足，以致阳亦虚，即“阴损及阳”。无论“阴损及阳”或“阳损及阴”，最终皆导致阴阳两虚。

（四）用于疾病的治疗

疾病的发生、发展与变化的根本原因在于阴阳失调。因此，调整阴阳、补其不足、泻其有余、恢复阴阳的相对平衡就是治疗的基本原则。阴阳学说用以指导疾病的治疗，一是确定治疗原则，二是归纳药物的性能。

1. 确定治疗原则

阴阳偏盛的实证，治疗当损其有余即“实者泻之”。其阳盛则热，属实热者，当治热以寒，宜用寒凉药以制其阳热，即“热者寒之”。阴盛则寒，属实寒证者，当治寒以热，宜用温热药以制其阴，即“寒者热之”。若阴或阳的偏盛使其相对的一方亦产生了虚损，治疗当兼顾其不足，配以扶阳或益阴之法。又如阴阳偏衰的虚证，治疗当补其不足，即“虚者补之”。其中阴虚不能制阳而阳亢者，属虚热证，宜滋阴以制阳，即“阳病治阴”。阳虚不能制阴而阴盛者，属虚寒证，宜壮阳以化阴，即“阴病治阳”。

2. 归纳药物的性能

用阴阳来概括药性，作为指导临床用药的依据。药物的“四气”，温热属阳，寒凉属阴。五味辛、甘属阳，酸、苦、咸属阴。阴盛的寒证，应选择气味属阳的药物，阳盛的热证，应选



择气味属阴的药物。如《神农本草经》说：“疗寒以热药，疗热以寒药”，这就是针对“阳盛则热，阴盛则寒”的用药原则。总之，根据病证的阴阳偏盛偏衰，利用药物的偏性，来调整人体阴阳的偏盛偏衰，以恢复阴阳的相对平衡，从而达到治愈疾病的目的。

五行学说

一、五行学说的基本概念

五行，是木、火、土、金、水五种物质的运动。古人在长期的生活和生产实践中，认识到木、火、土、金、水是自然界不可缺少的五种基本物质，这五种物质的运动变化，形成了自然界的运动规律。五行学说将自然界万物用五种物质的基本特性来进行归类，在事物五行归类的基础上，从五者之间相互滋生、相互制约的关系来论述和推演事物之间的相互关系及其复杂的运动变化规律。

二、五行学说的基本内容

（一）五行的特性

五行的特性，虽然来自木、火、土、金、水，但实际上已超越了木、火、土、金、水具体物质本身，而具有更广泛的涵义。如古人称：“木曰曲直”。“曲直”实际上是指树木的生长形态，都是枝干曲直，向上向外舒展；“火曰炎上”。“炎上”是指火具有温热、上升的特性；“土爰稼穡”。“稼穡”是指土有播种和收获农作物的作用；“金曰从革”。“从革”是指变革的意思；“水曰润下”。“润下”是指水具有滋润和向下的特性。古人运用五行特性，将人体和自然界的事物与五行特性相类比，得出事物的五行属性。如凡具有升发、条达、舒畅性质和作用的事物，均归属于木；凡具有温热升腾等性质和作用的事物，均归属于火；凡



具有生化、承载、受纳等性质和作用的事物，均归属于土；凡具有清肃，收敛等性质和作用的事物，均归属于金；凡具有寒凉、滋润、向下等性质和作用的事物，均归属于水等等。

（二）事物的五行属性归类和推演

五行归类首先从自然界以方位配五行，由于日出东方与木的升发特性相类，故归属于木；南方炎热与火的炎上特性相类，故归属于火；日落于西，与金的肃杀特性相类，故归属于金；北方寒冷，与水的特性相类，故归属于水……与自然界进行广泛的联系，如五季、五气、五化、五色，五味……

在人体内部以五脏配五行，由于肝主升发而归属于木，心阳主温煦而归属于火，脾主运化而归属于土，肺主肃降而归属于金，肾主水而归属于水。

此外，运用推演法，根据已知某些事物的五行属性，推演到其他相关的事物，以得知这些事物的五行属性。如已知肝属于木，而肝主筋，开窍于目，则筋与目亦属于木；心属于火，则脉与舌亦属于火；脾属于土，则肌肉与口亦属于土；肺属于金，则皮毛与鼻亦属于金；肾属于水，则骨与耳亦属于水。这样以五脏为中心，联络六腑、五官、形体、情志……奠定了整体观念的基础。

（三）五行的生克乘侮

1. 五行生克和制化

相生，是指这一事物对另一事物具有促进、助长和滋生的作用。五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。通常把这种相生关系，又称为“母子关系”。相克，是指这一事物对另一事物具有抑制、制约的作用。五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

2. 五行相乘相侮

相乘、相侮是在某一行有余或不及的情况下发生的异常相克



现象。以“木”为例，木过于亢盛，则一方面对土克制太过，造成土虚弱，称为“木乘土”，另一方面对原来“克我”的一行进行反侮，称为“木侮金”。木衰弱，则一方面金克木的力量相对增强，使木更加虚弱，称为“土虚金乘”，另一方面，由于木的衰弱，不仅不能对土进行克制，反而受到土的反侮，称作“木虚土侮”。总之相乘是按五行相克次序发生过强的克制，相侮则是与五行相克次序发生相反方向的克制现象。两者之间的关系是，在发生相乘时，也同时发生相侮，发生相侮时，也同时发生相乘。

三、五行学说在中医学中的应用

（一）说明五脏之间生理上的相互联系

用五行的生克制化来说明五脏之间生理功能的内在联系，即五脏之间既有相互滋生关系，又有相互制约关系。例如，肾（水）之精可以养肝（木），肝（木）之血可以济心（火），心（火）之阳可以温脾（土），脾（土）运化水谷之气可以充养肺（金），肺（金）气肃降可以助肾（水），这是五脏用五行相生关系，说明五脏之间的相互滋生。相反，如肺（金）的清肃下降可以抑制肝（木）的上亢，肝（木）的条达可以疏泄脾（土）的壅滞，脾（土）的运化可以制止肾（水）的泛滥，肾（水）的滋润可以拮抗心（火）的阳热，心（火）的阳热可以制约肺（金）清肃太过，这是五脏运用五行相克关系，说明五脏之间的相互制约。

（二）说明五脏病变的相互影响

1. 相生关系的传变

包括“母病及子”和“子病犯母”两个方面。母病及子，是指疾病的传变，从母脏传及子脏。如肾属水，肝属木，水能生木，故肾为母脏，肝为子脏，肾病及肝，即是母病及子。子病犯母，又称“子盗母气”，是指疾病的传变，从子脏传及母脏。如

