

中医治未病丛书



治未病 延年益寿

■ 总主编 / 沈庆法 ■ 主编 / 谷晓红 沈小衍



人民卫生出版社

中医治未病丛书

治未病 延年益寿

总主编	沈庆法	
主 编	谷晓红	沈小衍
副主编	沈庆法	朱伟嵘
	何渝煦	张 瑾
编 委	高 峰	张国庆
	黄宝英	刘旭生
	庞 巍	钱 红
	张惟郁	李 艳
	周东亮	

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

治未病 延年益寿/谷晓红等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-117-12446-1

I. 治… II. 谷… III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 214583 号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.ipmph.com

护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

治未病 延年益寿

总 主 编: 沈庆法

主 编: 谷晓红 沈小衍

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.25

字 数: 185 千字

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12446-1/R · 12447

定 价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



本书从中医治未病理论出发,论述中医药在长寿、延缓衰老方面具有的独特的认识和良好的功用。这些不仅被国内大众所认可,也得到国际众多学者的赞赏、应用和推广。

全书共五章。第一章介绍如何认识中医所说的天年的奥秘、解读天年与衰老关系,以及如何对待衰老;第二章论述长寿学说,主要对补肾说、补脾说、养心说和理气血说的基本道理和延年益寿方法,及验方、药物进行分析;第三章介绍长寿方法,有养心动脑、旅游登山、种兰布施、书画琴棋等,通过这些活动,提高防病健身能力而达到延年益寿;第四章介绍长寿药食,从长寿食物和长寿名方两大方面进行叙述,长寿食物还分植物类和动物类两种,而长寿名方根据其作用,分为补肾益肝、养心润肺、健脾和胃、调气和血(阴阳)、补精填髓、安神益智定志、乌须黑发和聪耳明目固齿等八个方面。最后一章介绍长寿名家,分运动健身的名家、营养平衡的名家、生活有序的名家、调摄情志的名家和保健养生的名家。

本书综合论述了中医治未病理论中有关延年益寿的内容,通俗易懂,易于掌握,为广大中老年人提供了一本实用性很强的颐养天年的参考书。



总主编 沈庆法

编 委 (以姓氏笔画为序)

马晓红 王小琴 毛 炜 叶 进

叶玉妹 朱伟嵘 庄燕鸿 刘 俊

刘 懿 刘旭生 巫福胜 李 艳

李 琦 李文君 李姝淳 杨雪军

吴金玉 何渝煦 余小萍 谷晓红

汪文娟 汪沁琳 沈小衍 沈庆法

沈峥嵘 沈瑱瑜 忻志平 张 彤

张 瑾 张旭珍 张国庆 张惟郁

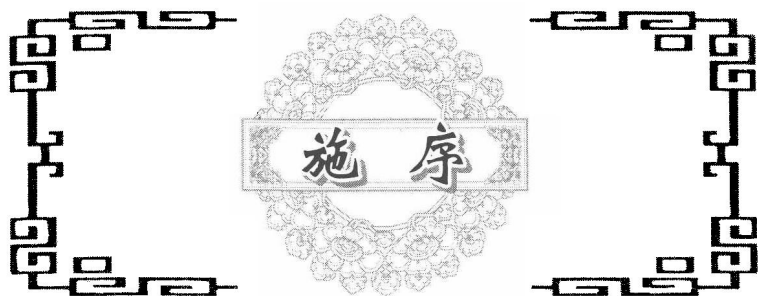
陈 岚 邵 萍 林启展 林应华

周东亮 庞 嶷 封 舟 姚佳音

高 峰 郭 进 郭晶磊 黄金花

黄宝英 戚合德 董志颖 程磐基

特邀编委 钱 红



当前关于“治未病”的讨论正在不断深入，十分热烈，这是值得庆幸的。因为这毕竟是在中国故土历经数千年实践而形成并世代传承的独具特色的养生理念。在一些为西方医学长期固守的生物医学模式思维所沉迷者看来，治未病乃“无病而治”！既然无病又何以治疗，岂不滑稽之谈，何有“上工”之誉？现在，无论在中西医业界或广大民众之间，逐渐认识到“治未病”的理论和实践不仅是中医学的特色和优势，也是中华民族优秀文化精髓的重要组成部分，甚至是当代和未来生命科学发展的先声，成为我国文化软实力不可或缺的内容。关于养生的论述在《黄帝内经》中有着极为丰富的记载，如《素问·上古天真论》曰：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”等。可见中医学所倡导的养生原则是要求顺应自然，遵循阴阳变化规律，做到形神兼养，心身兼修，并要掌握正确的养生方法。诚如该篇所言“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

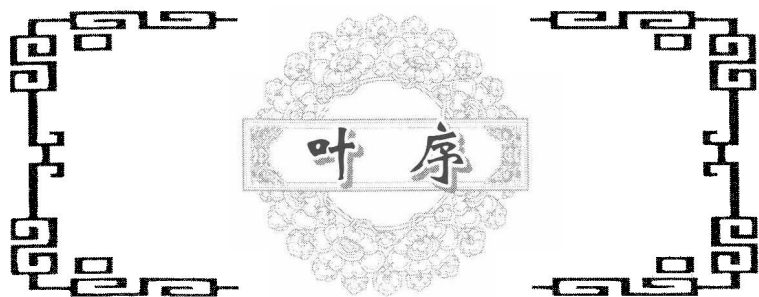
开展“治未病”的讨论，需要认真地从理论和实践两个方面

加以挖掘、整理、研究，不仅在应用上更加贴近当代国人的实际，而且通过理论的探讨，使其升华，再现中华民族悠久文化的光彩、文明的史迹。如中医的理论源头在易学，在讨论养生时必然与五运六气、天人合一、阴阳五行、脏腑经络、辨证施治、药性方论等相联系。《素问·气交变大论》曰：“善言天者，必验于人；善言古者，必验于今；善言气者，必彰于物；善言应者，同天地之造化；善言化言变者，通神明之理。”可见天人、古今、形气、感应等之间，以及变化与神明之间，存在着相互关系、共通规律，内在联系；同时也必然有隐微机理，需要我们在研究中验证，渗透。我们在普及中医养生学及其治未病方法学时，必然要以实用、实效为切入点，但我以为理论的阐述依然是重要的，明此理方可举一反三。三国魏玄学家王弼在《周易略例》中指出：“故言者所以明象，得象而忘言；象者所以存意，得意而忘象。犹蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；筌者所以在鱼，得鱼而忘筌也。”说明认识并普及中国养生学以及治未病的理论知识和方法都是同等重要的研究目的和任务。

沈庆法先生是我校资深教授，长期从事中医学临床、教学和科研工作，执教温病学，旁通内难、仲景学说，理论殊多建树、临床经验丰富，尤在中医肾病学方面造诣颇深，为温病、肾病知名学者，影响海内外。今先生积数十年之丰厚学识，与同道共探中国养生学之真谛，以治未病为研究重点亦久矣，卓有成就，现著述成书，即将面世，有幸于付梓前夕一览，乃理论与应用并重，深入浅出，见微知著，实是一本不可多得的凸显中国养生学特点之巨作。昔杜甫诗曰：“王杨卢骆当时体，轻薄为文晒未休。尔曹身与名俱灭，不废江河万古流。”未来必将更加昭示中医学的科学光彩，也必将证实努力继承创新中国医药学不仅是我们的时代使命，而且也理应是我们的历史价值取向。

中国医药学是一个伟大的生命科学的知识宝库。关于知识其实古今中外学者的见地是一致的。著名的英国哲学家培根在他的巨著《伟大的复兴》中，论述学术的进展时，曾有这样的名言：“是学问，让人能够超越别的动物，也能让一个人超越另一个人。知识最宝贵之处就在于他是永恒的。《荷马史诗》在世间存在了 2500 多年，却完好地保存着每一个字或音节。但在这段时间，难以计算的房屋、寺庙、城镇等都已倒塌了，不复存在了。”“错误的观点一经流行，就会继续传播下去，但学术所依靠的东西也将传播下去，而不会灭亡。因此，智慧是伟大的，因为它能得到丰硕的果实。”在以沈庆法教授为总主编的作者诸君，正是在现代中国传承着先人的经典，同时也闪烁着自己创造的智慧之光，堪称楷模，可敬可颂，斯为叙。

施杞识于
上海中医药大学
二〇〇九年初冬



治未病思想早在秦汉时期就已提出,《内经》说:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”,并作了形象的比喻:“夫病已成而后药之,乱以成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”在长期的医疗实践中,大家越来越清楚地认识到治未病这一思想具有很大的指导意义和实践价值。中医药具有预防、治疗、康复、保健一体化的特色,十分适合当今的医疗模式。在这个过程中,中医治未病的理念尤其值得推广。近年来,疾病预防和健康促进得到国家领导高度重视,国家中长期科技发展战略研究提出人口与健康领域“前移战略”,实施“治未病”健康工程是其中的重要工作之一。在此思想指导下,将为解决民众“看病难,看病贵”、提高医疗保健水平和覆盖范围的同时降低医疗费用和成本等问题能起到很好的作用。

沈庆法教授是国内著名的中医专家,具有深厚的理论涵养和丰富的临床经验,他体会到对中医治未病理论的认识、学习和研究是从事临床和教学工作十分必要的,也是一个中医师重要的知识结构和基本功内容之一,即使是普通民众也是十分需要了解的。为了普及治未病理论和相关的实践方法,让更多读者了解、掌握这些中医的基本知识,做好防病保健,有利于工作和生活,沈教授精心策划、不辞辛劳,组织各地多家中医高等院校



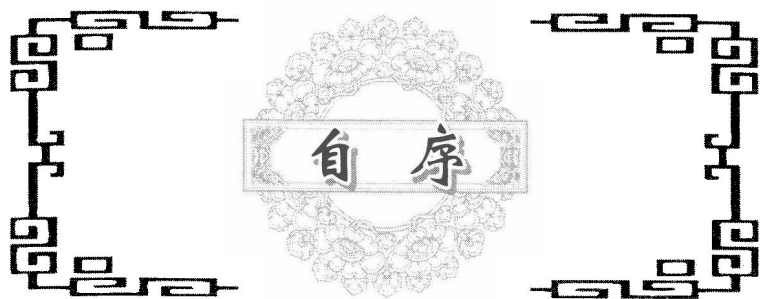
和医院的学者专家近五十人撰写了这套中医治未病丛书，内含源流概说、养生健身、食疗食养、延年益寿、膏方进补、调理方法六本分册，其中内容有学术理论的阐述、古代医家治未病的经验选萃、强身、调理方法和保健预防知识的介绍，从不同的方面呈现了中医治未病的理论和方法。纵观整套丛书，既有学术性，又有实用性，可读性也很强。

我从事中医临床工作五十余年，深深感到治未病是前人宝贵的智慧，如能充分理解和运用这一智慧，无论在日常生活里，还是在医疗实践中都将获益匪浅。相信沈庆法教授这套丛书的出版对中医治未病思想的普及会产生良好的影响和推动作用，故乐为之序。

叶景华

2009年11月8日





从 20 世纪 80 年代末开始,我应上海古籍出版社和香港中华书局的邀请,撰写《古代养生术》和《中医保健养生法》两部书稿。图书出版后,又为台湾世界文物出版社和汉欣文化事业有限公司购得版权而再出版,显示港台有识之士,已重视中医治未病理论进行养生保健,广大中医师和中医文化爱好者也非常关注。我在从事中医临床和教学之余,学习有关方面知识和阅读这些书籍,三年后又应《上海中医药杂志》原主编王若水先生之约,撰写文学巨著《红楼梦》中有关中医药内容成文进行连载,连载后又由上海书店出版社罗伟国总编汇总出版,取名为《红楼医事》,在行业同事中产生了一定影响,十多年过去了,尚有学者还问及何处有此书买。近年来,中医治未病理论引起了中医行业内外很多学者及广大患者兴趣,这是很受鼓舞的大事。回顾学中医,做中医、教中医、研究中医、发扬中医的近五十年历程,理应对中医药宝库中治未病理论进行深入浅出的阐述,普及这些知识,让更多读者了解、掌握这些中医的基本知识,做好防病治病,有利于工作和生活。为此,我组织各地学者近五十人撰写这套中医治未病丛书,以供交流,并就有关问题就正高明。

在组织本丛书的过程中,我深深体会到对中医治未病的认识、学习和研究是从事临床和教学工作十分需要的,也是一个中



医师重要的知识结构和基本功内容之一,对于提高业务水平完全可以起到相辅相成的作用。

从临床实践出发,中医治未病的意义反映在防病治病的全过程。未病,即未发、有发病征兆、有发病可能而未显现等情况下要尽量做好预防,元末著名医家朱丹溪指出:未病而先治,所以明摄生之理。这个治就是运用各种方法进行预防。而在病发,而未传、未变、未果(即一定时间以后也未见严重后果),应该要运用包括药物在内的各种方法使其好转、或稳定、或控制、或改善、或延缓病情,及至病情好转到一定程度,尽可能予以及早康复。

中医治未病理论是中医理论重要组成部分,与中医的天人合一观、形神合一观、阴平阳秘观、正气为本是一致的,它是在整体观念指导下,贯穿运用辨证论治方法而进行的。最终使人一直处于“以平为期”(《素问·至真要大论》、《素问·三部九候论》)之中。从中医治未病理论的内容和范围来看是广泛的,它包括源流概说、养生健身、食疗食养、延年益寿、膏方进补、调理方法、情志修性、美容驻颜、针刺灸疗、推拿按摩、外治秘方、气功调疗等。这里先完成六个部分内容。这些内容既有防病强身的功用,又有调理补益的各种方法;既有学术理论的介绍和探讨,又有食药膏方选择制作和应用;既有古代医家治未病的经验,又有保健预防知识的介绍。在继承前人经验基础上,进行概括、分析、总结、提炼、发挥,力争做到知识性、科学性、实用性于一体,有一定的学术性、普及性、可读性。

在书稿完成之际,我特别要感谢这个编写团队,近 50 位的专家和学者来自北京、上海、江苏、广东、广西、湖北、云南、福建 8 个省市自治区以及武警上海总队医院,其中有从事临床大内科、骨伤科、妇科、老年病的中医药专家,有从事中医经典理论研



究的专家,以及近年毕业的博士、硕士,正是由于他们辛勤地努力和热情支持,才使本丛书得以顺利完成,对此深表感谢!特别要感谢中国老年学学会常务理事、中国老年学学会医药保健康复委员会主任委员、国内著名的中医感染病专家、主任医师,现任北京中医药大学党委副书记谷晓红教授和国内著名的中医经典专家、医学博士、博士生导师、上海中医药大学基础医学院副院长叶进教授,为书稿的编写、审校做了大量的工作。书稿完成之后,又蒙国内著名中医学家、原上海中医药大学校长、上海市中医学会会长施杞教授和国内著名中医学家、原上海第七人民医院副院长叶景华教授作序,对此深表谢意!

本丛书对治未病的理论和实践做了一点整理和总结工作,也提出了一些观点和见解,由于水平有限,不当之处,敬请广大读者指正!

沈庆法

2009年10月28日



中国传统医学源远流长,是一个伟大宝库。中医药在长寿、延缓衰老方面具有独特的认识和良好的功用,它牢牢植根于长期的实践经验之上,不仅让国内中老年人群认同,而且为国际众多学者赞赏、应用和推广。根据我国老龄委员会公布的人口统计数据推测,60岁及60岁以上的老年人口,在世界总人口的比重在2025年将增至22.2%;在我国总人口的比重在2025年将增至19.2%。世界人口的老龄化,使得人们追求健康生活、长寿防老的心愿也越来越热切。

中医的长寿延年理论起源于《黄帝内经》,经后世历代医学名家的不断阐发、扩充、发展,还深受当时道家、儒家、佛家等思想的影响,最终形成了完整的中医长寿延年学说。其内容包括了顺应自然、修身养性、调畅情志、运动适度、房事有节、饮食调养、药物补养、保精养气以及避邪趋安、整体调理、辨证论治等。主要阐明了摄生防病、延年益寿的理论和方法,为中华民族的健康长寿起到了指导作用。

中华民族有悠久的历史,民间的长寿老人有着许多的防老延年经验和良方。当今的物质文化生活日益丰富多彩,于是,食疗药膳、体育锻炼、武术太极、健美美容、居家美化、回归自然、旅游休闲、心理卫生、琴棋书画、种花养草、修心布施等高品



质生活要求已成为现代人的生活时尚。同时,也成为中老年人安享晚年时有益身心健康的生活内容。

中医理论认为,人体的衰老是一个不可逆转的自然过程,世上没有长生不老仙丹,也不存在返老还童的秘术。长寿之道贵在顺应自然。宋代大文学家欧阳修曾精辟地说过:“以自然之道,养自然之生。”每个人应该根据自己的具体情况,掌握顺应自然,防老长寿的正确理论,选择适合自己的长寿生活方式,一定能达到延年益寿的目的。

本书根据中医治未病理论,在论述古今医家有关延年益寿的经验基础上,介绍其有效方法和常用方药以及近代名人的长寿情况,供广大读者参考,书中不当之处,敬希指正!

谷晓红

2009年11月18日



第一章 长寿天年	1
第一节 天年奥秘	1
一、天年与老年	1
1. 何为天年	1
2. 何为老年人	3
二、衰老溯因	4
1. 肾气虚衰	4
2. 脾胃虚弱	5
3. 气血不和	5
4. 精、气、神衰	6
第二节 未老先衰	6
一、未老先衰的表现	7
1. 生理上未老先衰	7
2. 心理上未老先衰	7
二、未老先衰的原因——不科学的生活方式	8
1. 精神不佳	8
2. 劳逸失度	8
3. 睡眠不佳	8
4. 饮水不足	9
5. 生活不节	9
6. 营养不良	9



三、衰老特征	9
1. 衰老的生理表现	9
2. 衰老的心理表现	11
四、如何对待衰老	13
1. 量力而行知天命	13
2. 讳疾忌医误健康	14
3. 贪生怕死当不必	15
4. 老有所为寿自长	16
 第二章 长寿学说	18
第一节 补肾说	19
一、肾是生命的根本	20
(一) 元气根于肾	20
(二) 肾精是生命的基础	21
二、补肾以防患于未然	25
(一) 补肾何以防衰	25
(二) 补肾摄养的方法	27
三、补肾方药的长寿研究	29
(一) 金匱肾气丸(《金匱要略》)	29
(二) 还精煎(验方)	32
(三) 龟龄集(《集验良方》)	33
(四) 熟地黄	33
(五) 制何首乌	34
第二节 补脾说	36
一、脾为后天之本	37
(一) 脾主运化,是气血之母	37
(二) 温振脾阳以防衰	39
二、补脾防患于未然	40
(一) 脾安则五脏皆安	41