

高等医药院校试用教材

中医养生学概论

ZHONG YI YANG SHENG XUE

GAI LUN

杨世忠 主编

中医古籍出版社

高等医药院校试用教材

中医养生学概论

主 编 杨世忠

副主编 尹德辉

编 者 (以姓氏笔画为序)

王继浩 牛 乾 尹德辉 朱 叶

刘洪波 孙 涛 宋飞飞 杨世忠

岳 雯 钟军华 袁 勇 韩 平

彭丹凤 谢毅强

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生学概论/杨世忠主编. —北京: 中医古籍出版社,
ISBN 978 - 7 - 80174 - 756 - 3

I. 中… II. 杨… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 124202 号

中医养生学概论

杨世忠 主编

责任编辑 郑 蓉
封面设计 韩博玥
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)
印 刷 北京金信诺印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 16 开
印 张 20
字 数 487 千字
版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
印 数 0001 ~ 3000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 756 - 3
定 价 36.00 元

养生系列教材编撰委员会

名誉主任委员 任继学 张学文

主任委员 杨世忠

副主任委员 刘从明 王者悦

委 员 (以姓氏笔画为序)

于雅婷 王者悦 王彭龄 付景华

冯 钊 任喜洁 刘从明 刘昭纯

杨世忠 何书光 周一谋 胡 宾

祝守文 祝守明 姚海洋 郭教礼

盖国忠

前 言

中医养生学是中医关于人体生命养护的理论、原则及经验、方法的知识体系，它是在中医理论的指导下，探索和研究中国传统的颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的理论和方法，并用这种理论和方法指导人们养生保健活动的实用科学。在漫长的历史过程中，中国人民非常重视养生益寿，并在生活实践中积累了丰富的经验，创立了既有系统理论、多种流派、多种方法，又有民族特色的中医养生保健理论，为中国人民的保健事业和中华民族的繁衍昌盛作出了杰出的贡献。

《中医养生学概论》是既具有基础理论性质，又具有实践技能特征的一门课程。在编写本书时，我们在突出教材特点的基础上，根据中医养生学的知识系统，结合中医学的独自特点，全体编委在主编杨世忠教授的带领下，反复切磋，认真推敲，确定了本教材的体例。本教材从养生的概念论起，全面系统地说明了中医养生的知识范畴，规范了中医养生学的知识体系。全书共分上、中、下三篇，共17章。上篇为中医养生学基础，共3章，重点介绍了养生学的基本概念、学术观点、理念、基本原则、发展简史及学术成就，并在各节中重点突出中医养生学的基础理论知识；中篇为中医养生方法，共12章，主要有因人养生、调神养生、饮食养生、起居养生、房事养生、环境养生、中药浴养生、运动养生、气功养生、娱乐养生、针灸推拿养生、药物养生等，侧重于中医养生理论在实践中的运用；下篇则列举了部分历代养生的名篇及名家，共2章，希望能够拓展学生的知识面，加深学生对中医养生学的认识和理解。本版教材内容注重理论联系实际，尽量减少重复，在保持中医养生学理论的系统性和稳定性的前提下，重视历代养生名家的学术精华，同时对现代的养生学研究成果及其实践运用经验也注意吸纳在相关章节内容之中。

我们希望通过本版教材的学习，学生和广大读者能够了解中医养生的特点，掌握中医养生的基本知识和技能，提高中医养生的技能水平，符合21世纪中医教学及人才培养的需要。

值得提出的是，养生系列教材编撰委员会的国医大师任继学教授、张学文教授以及刘从明教授、王者悦教授等国内多位养生名家对本教材的编写提出了宝贵的意见，做了大量工作，对保证教材质量起了重要作用，在此一并表示感谢。

教材的建设，是一项艰巨而长期的任务，需要不断充实和提高。在编写本书时，虽然我们作了多方面的努力，但由于水平有限，仍有难尽人意之处，缺点和错误在所难免，我们衷心希望大家对不足之处提出宝贵的建议和意见，以期今后进一步修订和提高。

编者

2009年6月

目 录

| | |
|------------------|-----|
| 绪 言 | 1 |
| 上 篇 | 5 |
| 第一章 中医养生学发展简史 | 5 |
| 第一节 萌芽时期 | 5 |
| 第二节 奠基时期 | 7 |
| 第三节 发展时期 | 13 |
| 第四节 完善时期 | 14 |
| 第五节 鼎盛时期 | 18 |
| 第六节 恢复和继续发展时期 | 20 |
| 第二章 中医养生的学术观点 | 22 |
| 第一节 生命观 | 22 |
| 第二节 自然观 | 24 |
| 第三节 寿夭观 | 26 |
| 第四节 防治观 | 28 |
| 第三章 中医养生理念 | 30 |
| 第一节 天人相应, 顺应自然 | 30 |
| 第二节 注重整体, 综合调养 | 33 |
| 第三节 正气为本, 和谐均衡 | 36 |
| 第四节 预防为主, 审因施养 | 39 |
| 第五节 动静适度, 持之以恒 | 42 |
| 中 篇 | 45 |
| 第四章 因人养生法 | 45 |
| 第一节 年龄养生 | 45 |
| 第二节 体质养生 | 64 |
| 第五章 调神养生法 | 73 |
| 第一节 调神养生的概述和基本原理 | 73 |
| 第二节 调神养生的意义和作用 | 76 |
| 第三节 调神养生的基本原则 | 77 |
| 第四节 调神养生的主要方法 | 81 |
| 第六章 饮食养生法 | 93 |
| 第一节 食养的作用 | 93 |
| 第二节 食养原则 | 94 |
| 第三节 常用食物的性能和功用 | 96 |
| 第七章 起居调摄养生法 | 115 |
| 第一节 起居有常 | 115 |
| 第二节 安卧有方 | 117 |

| | |
|---------------------|-----|
| 第八章 房事养生法 | 119 |
| 第一节 房事的作用 | 119 |
| 第二节 行房原则 | 121 |
| 第三节 房事养生中的“七损八益” | 123 |
| 第九章 环境养生法 | 125 |
| 第一节 自然环境 | 125 |
| 第二节 社会环境 | 128 |
| 第三节 居住环境 | 131 |
| 第十章 娱乐养生法 | 136 |
| 第一节 娱乐养生渊源 | 136 |
| 第二节 娱乐养生的方法 | 136 |
| 第十一章 中药浴养生法 | 141 |
| 第十二章 运动养生法 | 146 |
| 第一节 运动养生的概述和基本原理 | 146 |
| 第二节 运动养生的意义与作用 | 149 |
| 第三节 运动养生的基本原则 | 150 |
| 第四节 运动养生方法 | 152 |
| 第十三章 气功养生法 | 172 |
| 第一节 气功养生的概述和基本原理 | 172 |
| 第二节 气功养生的意义和作用 | 175 |
| 第三节 气功养生的基本原则 | 176 |
| 第四节 气功锻炼的技术要领 | 178 |
| 第五节 气功锻炼偏差的预防与处置 | 180 |
| 第六节 气功养生方法 | 181 |
| 第十四章 针、灸、推拿养生法 | 191 |
| 第一节 针灸、推拿养生的概述和基本原理 | 191 |
| 第二节 针刺、艾灸、推拿养生的作用 | 193 |
| 第三节 针灸、推拿养生的基本原则 | 194 |
| 第三节 针灸、推拿养生的理论知识 | 195 |
| 第五节 针灸、推拿养生的操作要领 | 208 |
| 第六节 针灸、推拿养生方法 | 210 |
| 第十五章 药物养生法 | 222 |
| 第一节 药物养生的概念及发展简史 | 222 |
| 第二节 药物养生的机理 | 224 |
| 第三节 药物养生的原则 | 225 |
| 第四节 常用延寿类中药的性味与效能 | 233 |
| 第五节 常用延寿类方剂的组成与应用 | 251 |
| 下 篇 | 261 |
| 第十六章 养生名篇 | 261 |
| 第十七章 养生名家 | 283 |

绪 言

一、养生及中医养生学

养生一词最早见于《庄子·内篇》。所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意；所谓生，就是生命、生存、生长之意。养生就是指保养生命。中医养生是指通过保养精气、调节饮食、活动形体、谨行房事、调适寒暑等各种方法或手段，达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。

自古以来，人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。养生之道，在我国源远流长，历代养生家非常重视养生之道和保健延年问题，由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道各有侧重，各有所长。春秋战国时代，养生思想和养生理论已经很丰富，此时出现了道家、儒家和医家等不同的养生学说。如老子、庄子等道家提出了“清静无为”、“返璞归真”、“顺应自然”、“贵柔”、“贵啬”、“动形达郁”的养生思想；孔子、孟子、荀子等儒家提出精神调摄、道德养生以及饮食卫生的养生思想；《吕氏春秋》等杂家提出“毕数之务，在乎去害”、“趋利避害，顺应自然”、“动形以达郁”的养生思想；而医家则以《黄帝内经》为代表，建立了系统的养生理论和方法体系。《黄帝内经》明确提出精神调摄、起居养生、饮食养生、房事养生、导引按跷等方法；并提出了养生的原则：适应自然、顺应四时，调摄精神、保养正气，节制饮食、固护脾胃，劳逸适度、不妄作劳，四时合序、起居有时，形神共养、协调阴阳，谨慎起居、调养脏腑，通畅经络、节欲保精，益气调息、动静适宜等等。从汉代以后，养生的理论和实践都有发展，从学术流派来看，又有道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武术家养生之分，他们都从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生学的内容。

中医养生学是中医关于人体生命养护的理论、原则及经验、方法的知识体系。它是在中医理论的指导下，探索和研究中国传统的颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的理论和方法，并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用科学。从内容上来看，它涉及到现代科学中预防医学、心理医学、行为科学、医学保健、天文学、地理医学、社会医学等多学科领域，既有系统理论的阐述，又有多种流派、多种方法的表达，具有民族特色，为中国人民的保健事业和中华民族的繁衍昌盛作出了杰出的贡献。

二、中医养生学的特点

（一）理论独特

“养生”是一个具有浓厚中国文化色彩的词语，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。在英语中甚至没有一个与中国“养生”含义完全相同的词语。中医养生学作为

中医学的组成部分，它贯穿了中医学的医学思想和观点，如整体观念、辨证论治、未病先防、三因制宜等；并运用了中医学的一切独特理论，如阴阳、五行、脏象、气血、精气神、情志等；还使用了中医学独具风格的治疗方法，如针灸、气功按摩、中药、食疗等，具有独特的东方色彩和民族风格。

中医养生植根于中国传统文化的沃土，不断地吸收传统文化的知识营养。比如，它兼容道家“效法自然，清静无为，形神兼养，众术合修”的养生思想，并广泛吸收道家、道教的养生法术；它重视儒家关于伦理道德规范和心性修养的以人格精神培养为主的养生思想，吸收“心斋”、“坐忘”等具体养生方法；它重视释家“顿悟成佛”、“心即是佛”的修持境界，吸纳佛教“禅定”、“止观”等炼养功夫。

中医养生正是在传统文化的融会交流中，兼容并蓄，并按照医学的需要加以改造利用，从而形成了内容丰富而又特色突出的学术体系。

（二）形神兼养

中医理论所讲的“形”，既是形体，同时又包含着精血在内。正如张景岳在《景岳全书》中曰：“精血即形也，形即精血也”。这里所讲的“神”，是指人的精神思维活动，包括神、魂、意、志、思、虑、智等，主宰着人体生命活动的盛衰。如果形体败坏，精血亏耗，则神也无所附着。形与神的关系，一方面表现为“形”为“神”之体，“神”为“形”之用；另一方面表现为神对形有主导作用。形与神相合，即形神合一。因为形神统一，互为体用，所以养生时便要“形神兼养”，如同著名养生家嵇康所说：“形恃神以立，神须形以存。”只有“形与神俱”，才能“尽终其天年”。

当代西方平时常提到的保养身体的方法是形体锻炼，而不是精神养生。如何让身体满足日常工作和娱乐的需要而不出问题，如何让形体健壮、身材健美，才是现代许多西方人所关注的。而从中国养生观看来，只注重形体而不关注精神，是舍本求末。世界卫生组织给健康下的定义是：健康不仅仅是没有疾病，而是“个体在身体上、精神上、社会上完好的状态”。

因此，养神必须重视。我国养生观重视形神统一、形神兼修。同时，神乃主宰，故首重养神。

（三）和谐适度

所有中医养生方法的实施都是以“和谐适度”为原则，以此使体内阴阳平衡，气血调合，五脏坚固。《素问·至真要大论》载有：“谨察阴阳之所在而调之，以平为期”。在人体正常生理状态下，保持阴阳相对平衡，如果出现一方偏衰，或一方偏亢，就会使人体正常的生理功能紊乱，出现病理状态。

人体养生，无论是饮食起居、精神调摄、自我锻炼、药物作用都离不开协调平衡阴阳的宗旨，守其中正，保其冲和，自可保持或恢复健康。

三、学习的方法和要求

学习中医养生学，是为了掌握本课程的基础理论、基本知识和基本技能，要有明确的学习目的，即继承祖国医药学遗产，发展独具特色的预防保健科学，以便更好地为人类保

健事业服务。

中医养生学内容丰富，广涉百家，既有古代哲学思想之精髓，又有现代科学思想；既有各种学术流派的基础理论，又有极其丰富的各种养生技术方法。学习养生学时，要以辩证唯物主义为指导思想，树立整体观念，全面掌握，不可偏废，并按照循序渐进的规律，深入理解、掌握本门课程的基本理论、基本知识。

养生学的基本着眼点在于指导人们的生活实践，提高健康水平。对于养生基本技能的学习，不仅要全面掌握其养生机理、适用范围、注意事项，还必须结合临床实习，理论联系实际，在掌握动作要领和技能的同时，一方面要运用中医养生理论来理解、分析和解决养生上的实际问题，另一方面要以临床实践来检验认识的正确性，从而加深理解和巩固已学到的理论知识。这样经过反复的实践、认识、再实践、再认识的过程，不断总结经验教训，从而提高自己发现问题、分析问题和解决问题的能力，以便将来更好地指导自己的和别人的养生保健实践活动。

上 篇

第一章 中医养生学发展简史

中国传统医学源远流长，自从有了人类就有医疗实践活动，而伴随医疗实践活动就开始了养生知识积累，可以说中医养生学是在历代养生学家、医学家和广大劳动人民通过长期的医疗保健实践，在古代哲学思想和中医基本理论的指导下，不断丰富和发展养生保健的内容，逐步形成的一套较为完整的理论体系和系统的具体养生方法，它对中华民族的繁衍生息和广大劳动人民的益寿延年做出了卓越贡献，并在世界范围内产生了深刻的影响，其理论体系成为养生学中一朵美丽的奇葩。

自从有了文字，就有了养生学的历史记载，为了让中医养生学能够得到更好地传承和发扬，有必要对其学术渊源、理论特点及形成发展历史有个大概的了解。我们按照其发展的几个历史阶段进行简要地记述。

第一节 萌芽时期

中华民族是具有悠久文明历史的民族，如果从远古时代的原始群居的猿人算起，我们已经经历了近两百万年的漫长过程。在第一个奴隶制王朝——夏朝建立以前，也就是公元前21世纪，大概可分为原始群、母系氏族公社、父系氏族公社等几个历史阶段。在这个时期内，为了生存和发展，我们的祖先在与大自然进行艰苦斗争的过程中，逐渐地认识了自然界，并通过自己的劳动，努力创造条件，以适应自然、改造自然，维持自己的生存与种族发展。她们懂得了创造简单工具去寻觅、猎取食物以充饥；择居处、筑巢穴以避风寒、防野兽；存火种以照明、御寒、熟食；用语言、舞蹈等方式传递信息，表达感情等。在这个时期，没有养生理论记载，但是人类历史由此掀开了文明发展史篇，为今后养生理论的形成创造了基本条件，可谓萌芽时期。

达尔文学说揭示人类的始祖是类人猿。人类祖先像“西游记”的孙悟空一样，多少万年以来，依靠吃野果、野菜、野瓜而生存。上古时期，先民们过着“茹毛饮血，饥则取之，饱则弃之”的原始生活，“时多疾病毒伤之害”，生活环境极为恶劣，各种自然灾害随时随刻威胁着人类的健康和生存。据谯周《古史考》记载：“太古之初，人吃露精，食草木实，穴居野处。山居则食鸟兽，衣其羽皮，饮血茹毛；近水则食鱼鳖螺蛤，未有火

化，腥臊多害肠胃”。先民们以瘦弱的身体，拖儿带女艰难地迎战着每一个残酷的白天和黑夜。这些恶劣的条件造成远古时代的人类食物短缺，饥寒交迫，人体矮小，人均寿短，只有二十岁左右。然后一场森林大火的爆发为人们的生活带来了曙光。自从火的用途发现后，在饮食上引起了一场由生食到熟食的革命，人类第一次可以把猎捕的野禽、野兽以及野果，用火烧成营养丰富、美味可口的食物。这种野生的动植物，即野生青色食物与红肉食物构成的食谱比原始的单一的以野果为主的食谱前进了一大步，这种热能较高的食物结构逐步改善了人类自身的智力和体质，大大提高了人类的身高和寿命，防止了一些肠道传染病的发生，对于人类的生存和发展具有非常重大的意义。

从对北京猿人遗址的考证发现，中华民族使用火的历史少说也有 50 万年以上。火的应用，还可使人类战胜严寒，温暖人体的肢体关节、胸腹、腰背，除驱散寒冷之外，我们的祖先还懂得了一些用火治病的简单医疗方法，如灸、熨、熨等，用以治病除疾，养生防病。

我们的祖先原在河谷地区聚族而居，因为河谷地区水源充足，土壤肥沃，食物丰富，可以满足人类生存的基本需要。即使遇到自然灾害，被迫迁徙时，也总要进行一番选择，要“观其流泉”，“度其（隰）原”（《诗经·大雅·公刘》），以定其新的居处。这说明，上古时期，由于生存的需要，人类已经注意到居住地域的环境条件的选择。不仅如此，由于“古者禽兽多而人少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上”（《庄子·盗跖》），说明古人筑巢穴、栖木上是为了躲避野兽，以防猛兽的伤害。而为了适应自然界气候变化，所以“冬则居营窟，夏则居橧巢”（《礼记·礼运》）。“古者民不知衣服，夏多积薪，冬则炆之”（《庄子·盗跖》），这说明当时的人们已经懂得改变居住环境以适应寒暑之变。在火种发现并得到广泛应用之后，则又进一步懂得了筑房舍以安居，开窗户以透光通气。如：“修火之利，范金合土，以为台、榭、宫室、牖户”（《礼记·礼运》）。足以看出，在长期的生活实践过程中，我们的祖先逐渐懂得了居处环境的好坏对于人类生存和发展是至关重要的。为了继续生存，人们将寻找食物的目标从动物转移到了植物。先民们收起捕鱼、狩猎用的器具，创造了新的耕种用的农具。中华民族从此告别了以肉食为主的血腥生活，踏上了以谷食为主的漫长的农耕道路。据《淮南子·修务训》记载：“古者民茹草饮水，采树之实，食羸蚌之肉，时多疾病毒伤之害，于是神农乃始教民种五谷……神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒”。可见，神农尝百草的真正目的其实是在寻找食物资源。在寻找食物的同时，人们也发现了药物和毒物。后世“医食同源”、“药食同源”的概念便由此衍生而来。

劳动是人类赖以生存的手段。在原始社会，人类靠劳动寻觅食物、索取火种、制造工具、修筑巢穴，以充饥、御寒、逃避野兽、维持生命。劳动是人类使用工具来改变自然，使之适合于自己需要的有目的的活动。同时，劳动也促进了人类对大自然的认识，开阔了眼界、增长了智慧、保护了生命、强壮了身体。劳动是与人类生存和发展息息相关的。人们定居以后，勤劳而富有智慧的先民们不知从哪里获得了灵感，凭借一双巧手，发明了陶器。陶器的出现不仅为酒的酿造创造了条件，也为药物煎煮和食物烹调提供了千载难逢的机会，食疗也因此而萌芽。如《易·系辞下》中有如下一段传说：“古者包牺氏之王天下也。……作结绳而为网罟，以佃以渔盖取诸离包牺氏没，神农氏作，斲木为耜，揉木为耒，耒耨之利，以教天下”，“神农氏没，黄帝、尧、舜垂衣赏而天下治，……剡木为舟，

剡木为楫，舟楫之利以济不通，……服牛乘马，引重致远，以利天下。……断木为杵，掘地为臼，臼杵之利，万民以济，……弦木为弧，剡木为矢，弧矢之利，以威天下。……上古穴居而野处，后世圣人易之以宫室，上栋下宇，以待风雨”。概括地说明了上古时期劳动促进人类社会进步的情形。

由此可以看出，在漫长的劳动实践中，人们逐步认识到人与自然的关系及生命规律，并学会运用自然规律去支配自然界，从而改善了人类生活环境，增长了智慧，强壮了身体，延长了寿命。这说明养生思想的原始萌芽在此时已经开始萌发。

第二节 奠基时期

在公元前 221 年秦始皇统一中国以前的历史时期，统称为先秦时期。为与上古时期区别，以夏朝的建立作为其上限。

在先秦的学术争鸣中，人们关于世界本源、生命学说及人生现象等方面，有了较为客观的认识。由于金属工具的运用及生产技术的提高，人们对生活的需求也在提高。在养生保健方面，则提出了主动改善个人、环境卫生，合理调配饮食等措施，并有相应制度，以加强防病保健。

一、先秦养生思想

先秦诸子也正是在探讨自然规律及生命奥秘的过程中，提出有关养生思想观点的。诸子论述甚众，难以求全，现仅就易经、道家、儒家、杂家等有代表性的学术思想，作简要介绍。

(一) 周易的养生思想

中医学自古以来就有“医易相同”和“医易同源”之说，中国一代大医孙思邈说：“不知易，不足言知医”，充分说明了《周易》对中医学的重要影响。在养生学方面，《周易》蕴含着丰富的养生论，奠定了中医养生学的基本观点，对中医养生学的形成和发展起了积极的作用。

《周易》之“周”有周期之义，意思是周而复始，无穷期。《周易》之“易”，一名而三义：第一个含义“变易”，是指《周易》的卦爻千变万化，错综复杂，变动不居，阴爻阳爻间常常相互转化，没有一个定数。变易体现了宇宙永恒运动的本质。第二个含义“不易”，是指宇宙万物的千变万化，人体的生命活动，都是有一定规律的。说明了事物发展相对静感，是可认识的状态。第三个含义是“简易”，是指易知。告诉人们，天地万物并没有什么神秘之处，通过不断学习就可以掌握很多规律。

《周易》养生思想的核心有如下两个方面：

1. 天人相应的整体观

《易·系辞》曰：“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉；寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。”《素问》指出：“圣人之为道者，上合于天，下合于地，中合于人事。”这就是人、社会、自然“三位一体”的整体模式。天人相应的整体观思想更能体现中医养生学的整体调节优势。

2. 居安思危的预防观

《易·系辞下》指出：“君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也”。在卦辞中指出：“君子思患而预防之。”明确提出未病先防、居安思危的预防为先的思想。在这一思想的影响下，后世医家和养生家都非常强调预防为主的防病健身原则。

《周易》为中医养生学打下理论基础，它强调的万物本源的天道观、天人相应的整体观、动静互涵的运动观、阴阳和调的平衡观、居安思危的预防观、顺应天时的达生观、柔静顺缓的静养观和抑阳益阴的调养观均为后世养生家提供了理论依据。

(二) 道家养生思想

道教是中国土生土长的宗教，是最能体现和代表本土化和民族性的宗教，它以延年益寿、羽化登仙作为修道的最高目标，是世界上唯一将实现长生作为主要修行目的的宗教。其在追求长生久视的过程中，形成了独特的道家文化，丰富并发展了中医养生思想的内容。因此道家也可以说是养生家，而作为道教经书总集的《道藏》，其中则含有极丰富的养生内容。

1. “我命在我不在天”的主动养生思想

道家重要经典《西升经》中说：“我命在我，不属天地。”《养性延命录》也说：“夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己……人生而命有长短者，非自然也。皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”道家相信人的生死命运是可以由自己掌握的，强调了个人主动不懈地修养以臻长寿，并否定了听天由命的消极思想。这种生死观看似“反乎自然”，实质上是最高层次的“顺应自然”，这也是道家注重养生术的发展应用的重要思想基础。

2. 无为而无不为的自然养生思想

《道德经》二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”三十七章又说：“道常无为而无不为”。老子认为，“道”是化生天地万物之母，也是自然界和人类社会的总法则，其本性是无为的。“道”的最根本的规律就是自然、无为。按照道家的理解，“自然”就是自己如此、自然而然，即事物本身规律的体现。“无为”就是顺其自然而不加人为，同时“无为”还有“无意识”、“无目的”的含义，也就是说，“天”或“道”的活动，完全是一种自然过程，没有任何目的或意识。故“天”或“道”能够长久，即：“天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生”（《道德经·七章》），“天乃道，道乃久，没身不殆”（《道德经·十六章》）。在自然无为的状态下，事物就能够按照自身的规律顺利发展。持家治国如此，修身养性（命）亦是如此。人为干涉人或事物的发展进程，结果只会自取其败。因此，明智的人应该采取自然无为之道来养生，以达到健康长寿的目的，这种“自然无为”可以说是在养生之时，要“清心寡欲”，要“恬淡虚无”。“自然无为”贯穿于道家养生理论之中，是道家养生追求的最高境界。秦汉之后道家的产生和发展，继承了先秦道家老庄的基本思想，并在其后的历史发展中，起到继承和发展道家思想的重要历史作用。在养生思想上，道家“自然无为”的养生思想也贯穿于《道藏》养生思想的主体之中。

3. 尊道贵德的养生思想

《道德经》第五十一章中说：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊

道而贵德。”道是德之体，德是道之用，道因德而化生大千世界。自然而然的宇宙运化法则就是道，以有形之品物来彰显宇宙运化法则就是德。人的德本得于道，心慈行善最近于道。故《道德经》七十九章说：“天道无亲，常与善人。”人若想长寿，就应当心慈行善；而心毒行恶则远离“天道”，就会减寿损年。如《抱朴子》中说：“人欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。”“若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”《抱朴子养生论》亦言：“行欺诈则神悲，行争竞则神沮；轻侮于人当减算，杀害于物必伤年；行一善则魂神乐（魂神好生），构一恶则魄神欢（魄神乐死）。常以宽泰自居，恬淡自守，则身形安静，灾害不干……养生之理尽于此矣。”道家养生的根本在于以贵德为前提，要重视品质、心性的修养，唯有厚德才能载物，才能“长生”。因此，人应当心慈于物，与人为善，以近于道，从而达到健康长寿的目的。重视以德养生，体现了无为与有为的辩证认识，既重视自然无为，也主张“我命在我不在天”的积极养生态度。

4. 形神相守的养生思想

如《抱朴子内篇·至理》说：“夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也；形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣。”《素问·上古天真论》亦曰：“故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。”又说：“精神内守，病安从来？”强调了形与神相互依存的关系。形神相守，方能长生；若形神分离，则生命终结。故《灵枢·天年》说：“百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”那么怎样才能形神相守呢？《庄子·在宥》告诉我们：“无视无听，抱神以静，形将自正……目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”因此，人若要长生久视，就应当经常收视返听、恬淡虚无，使形神相守。

总之，追求延年益寿，是医道相通的纽带，道家所论医药直接影响着中医养生学的发展。《道藏》从广义的角度来说，部部皆为医书，对其中的养生内容进行发掘、整理，不仅对研究中医养生学的发展历史，而且对进一步促进中医养生学的发展和完善，指导现代社会的人们更加科学地做好养生保健，都很有启迪。

（三）《吕氏春秋》的养生思想

《吕氏春秋》是秦相吕不韦召集门客集录而成的一部著作，世称《吕览》，是我国古代珍贵的文化遗产之一。其中的养生之道很有积极意义，值得我们研究、借鉴。

1. 养精、去邪

“精气欲其行也，若此则病无所居而恶无由生矣。”“病之留”是“精气郁”的结果。“精气”就要用其新，“弃其陈，媵理遂通”。这就是说，人要永远保持乐观积极进取的精神状态，身心各方面的机能、内分泌等新陈代谢才能旺盛。身体的抵抗力增强，自然不生疾病而得以健康长寿。

2. 自制、去害

人对于“声色滋味”都有欲望，适当则有利，过之则大害。所以要“利于性则取之，害于性则舍之”，“耳目鼻口，不得擅行，必有所制”。这种有利于身心健康的自制，同样是“养生”的重要条件。另一方面还要“去害”，即消除一切不利于健康长寿的内外因素，诸如不良心理、饮食、气候、环境等。

3. 食时、有节

首先要“食无强厚味，无以烈味”，不能贪酒，这就能避免很多疾病的发生。其次要