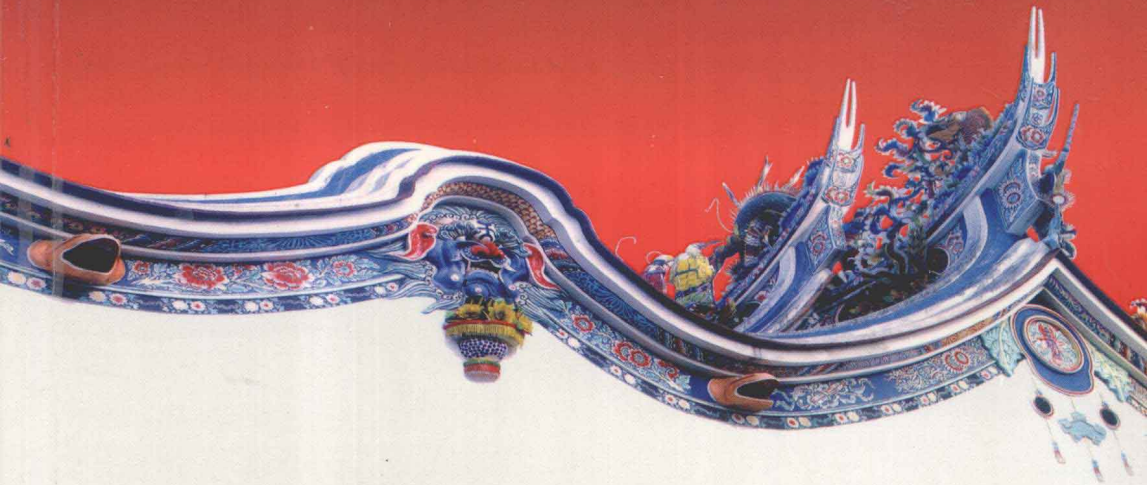




中医养生之道

主编 金开诚 编著 刘迎辉

吉林文史出版社 / 吉林出版集团有限责任公司

中医养生之道

吉林文史出版社
吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

中医养生之道 / 刘迎辉编著. —长春 :
吉林出版集团有限责任公司 : 吉林文史出版社, 2010.11 (2011.2重印)
ISBN 978-7-5463-4252-8

I. ①中… II. ①刘… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第225577号

中医养生之道

ZHONGYIYANGSHENGZHIDAO

主编/金开诚 编著/刘迎辉

项目负责/崔博华 责任编辑/崔博华 刘姝君

责任校对/刘姝君 装帧设计/柳雨泽 王丽洁

出版发行/吉林文史出版社 吉林出版集团有限责任公司

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431-86037503 传真/0431-86037589

印刷/长春市利源彩印有限公司

版次/2011年1月第1版 2011年2月第2次印刷

开本/640mm×920mm 1/16

印张/9 字数/30千

书号/ISBN 978-7-5463-4252-8

定价/14.80元



编委会

主 任: 胡宪武

副主任: 马 竞 周殿富 董维仁

编 委 (按姓氏笔画排列):

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 孙鹤娟

李立厚 邴 正 张文东 张晶昱 陈少志

范中华 郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明

崔 为 崔博华 程舒伟



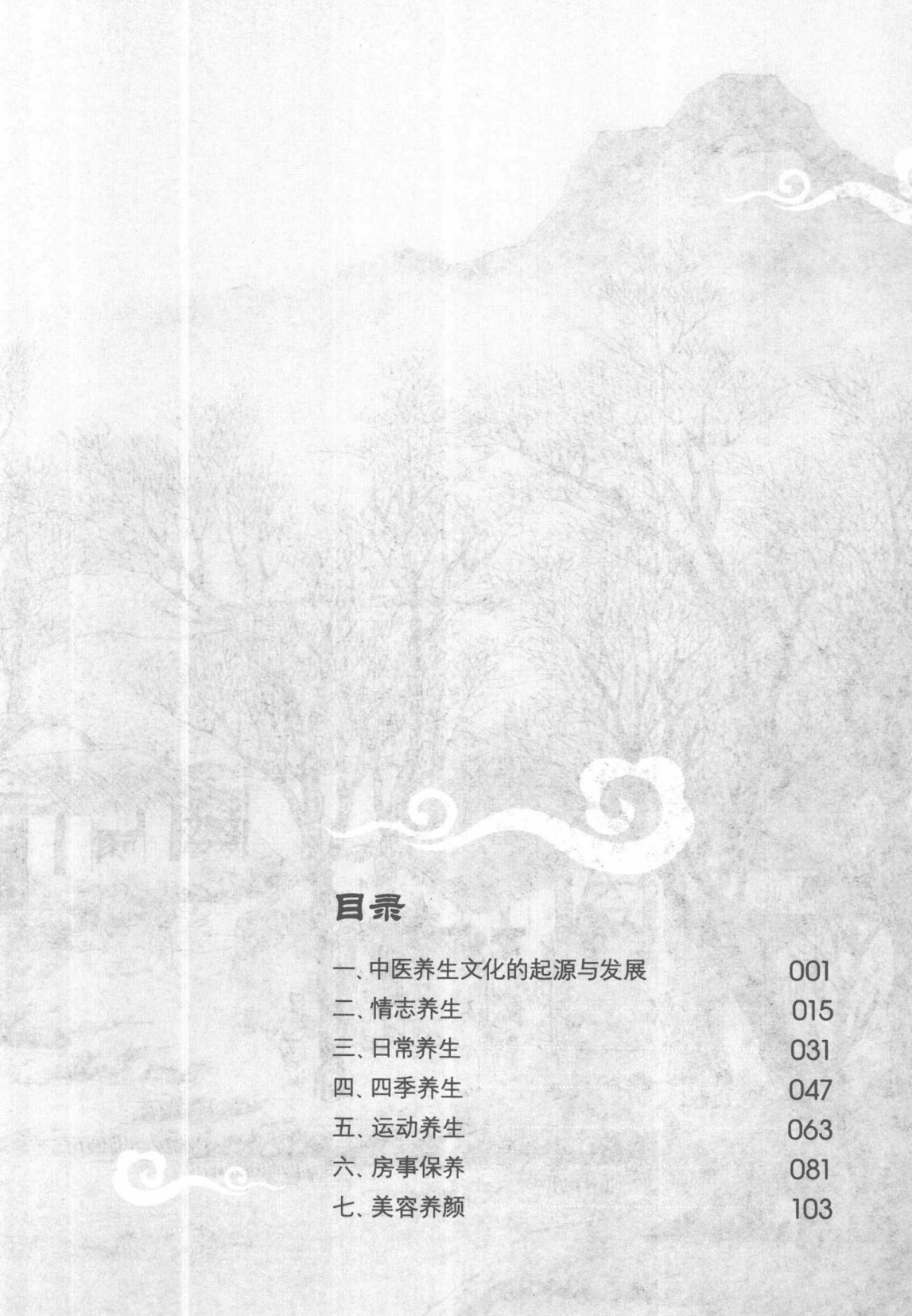
前 言

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。

随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

本套丛书是由吉林文史出版社和吉林出版集团有限责任公司组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！



目录

一、中医养生文化的起源与发展	001
二、情志养生	015
三、日常养生	031
四、四季养生	047
五、运动养生	063
六、房事保养	081
七、美容养颜	103



一、中医养生文化 的起源与发展



“养生”的意思就是保养人的生命，说得雅致一些，“养生”也可以叫做“颐寿”。“颐”为保养之意，而“寿”则指长寿。顾名思义，“养生”和“颐寿”实际是从两个方面说明了养生保健的目的就是要活得好并且要活得长。生命对于每个人来讲都非常宝贵，“长生不老”则成为人们可望而不可及的梦想和追求。这个梦想几乎与人类文明的历史一样悠久，养生文化也成为我国宝贵文化遗产的重要

组成部分之一。

中华民族历史悠久，源远流长，千百年来在养生方面有许多宝贵的经验。关注并践行中医养生之道，对怡神养性、防病健身具有十分重要的意义。

广义地说，从人类诞生开始，养生作为一种文化现象也就随之问世了。殷商以前，有关于养生文化的记载多来源



于一些充满神话色彩的历史传说。如我国传说中的“阴康氏”（阴康氏：女，姓风，名达耳，号阴康氏。中国氏族联盟时代伏羲女娲政权的第六十五任帝。）部落先民由于生活环境潮湿外加过度劳动，很多人都得了“关节不利”的毛病。为了摆脱疾病的困扰，“阴康氏”部落的先民们发明了一种“摔筋骨、动肢节”的养生方法，这种养生方法类似于气功导引。“大禹治水”的故事广为人知，据史料记载，大禹发明了“禹步”，即一种以呼吸运气结合脚步移动的导引养生方法，所以他也应该是一个养生方面的先驱了。夏商时期最著名的养生家要算彭祖了，彭祖原是先秦传说中的仙人，后被道教奉为仙真。根据古代典籍记载，彭祖精于养生，尤善导引行气及饮食调理，相传他历经唐虞夏商等代，活了八百多岁。当然，活到八百多岁的说法确实夸张了些。据考证，彭祖实际上是以其命名的一个氏族，



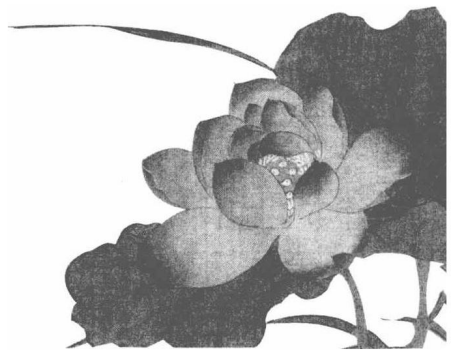
这个氏族精于养生，族中长寿之人辈出，并因此而闻名于世，于是逐渐产生彭祖享寿八百这类的传说并流传于后世。

从殷商开始，我国的养生文化有了确切的文字记载。如甲骨文中出现了“沐”“浴”“寇帚”之类的字样。“沐”指洗头，“浴”指洗身，合在一起就是洗澡之意，强调要重视个人卫生。“寇帚”古时作大扫除讲，即强调要打扫集体卫

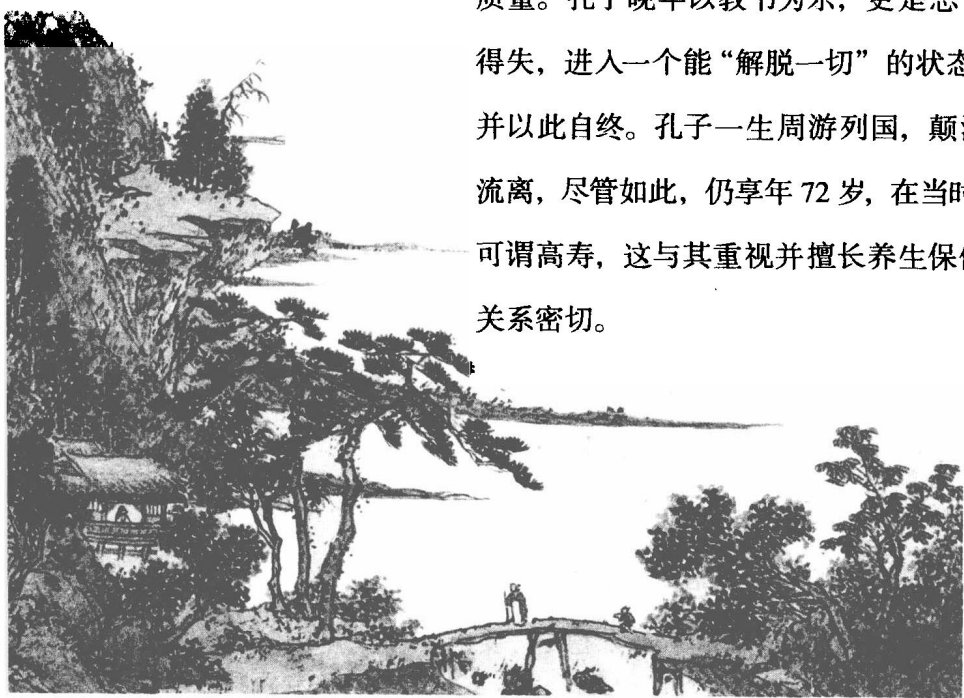


生。西周时期，养生思想进一步发展，出现了专门掌管周王和贵族阶层饮食的食医及专门主管环境卫生的官员。食医负责调配王室贵族饮食的寒温、滋味、营养等，相当于现代的营养师，而专门主管环境卫生的官员又大致相当于现代的卫生防疫人员。这些养生保健思想出现在我国几千年前的古代，是具有极其先进意义的。

中华养生文化史上的第一个黄金时期要首推春秋战国。这个时期，百家争鸣，学术思想非常活跃。在先秦诸子的学说中，在养生问题上贡献最大的要数儒家和道家。如儒家学说的奠基人孔子主张“知者乐，仁者寿”，并提出了著名的“君子三戒”养生理论，即“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”，意思是说君子有三件事要警觉：年轻时，血气尚未稳定，要



警觉贪恋女色；壮年时，血气旺盛，要警觉争强好斗；老年时，血气渐衰，应警觉贪得无厌。孔子提出的“三戒”，极为准确地抓住了人在不同年龄段的人性弱点，指出其既失品德、又伤身体的危害性，提醒人们警觉力戒，以善其身。此外孔子还非常重视饮食起居，提出“食不语，寝不言”，即吃饭和睡觉都不要说话，这样才能保证营养的摄入和睡眠的质量。孔子晚年以教书为乐，更是忘怀得失，进入一个能“解脱一切”的状态，并以此自终。孔子一生周游列国，颠沛流离，尽管如此，仍享年72岁，在当时，可谓高寿，这与其重视并擅长养生保健关系密切。



老子是道家学派的创始人，同时也是著名的养生理论家和积极的养生实践者。相传老子活到一百六十多岁，这与他重视养生以及善于在实践中积累养生的理论和方法是分不开的。他在《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”指出人必须遵循地的法则才能生存，土地依赖天象气候的变化才能生万物，天象气候则是依其道即规律而运行，而道就是那些自存的当然，即所谓自然的东西。这是他悟于宇宙之变化，而用于人体养生的原则。提倡人们要顺乎自然之道、适应自然之法，以不养而去养生，也就是顺应自然的养生观。此外，他还提出了“归真返朴”“清静无为”的养生理论，这些对指导后世养生都具有积极的意义。

秦汉至隋唐时期，是中华养生文化的鼎盛时期，统治阶级对长生不老之术出现了狂热的追求，如秦始皇曾遣数千





童男童女赴蓬莱岛以寻求仙药，汉武帝曾建金茎（大铜柱子）来承接甘露以延年益寿。这些也在一定程度上促进了养生文化的兴盛。《黄帝内经》是我国现存最古老的医学经典著作，其中记载的养生方法对后世产生了深远影响，引导和带动中医养生日趋走向繁荣，并出现了很多擅长养生之术的医家，如张仲景和华佗等。“医圣”张仲景提出了“内养正气、外慎邪气”的养生经验，提出了预防为主 的养生思想。被誉为“外科鼻祖”的华佗则根据古代的导引法，创立了著名的“五禽戏”，开创了后世体育疗法的先河。孙思邈，被称为药王孙天医，是我国古代著名的医生，也是运动养生的实践家。他总结出养生十三法，包括如：发常梳、目常运、齿常叩、耳常鼓、头常摇、腰常摆、腹常揉、脚常搓等，这些养生方法皆具有简单易学、效果显著的特点。

两宋、金元时期，中医学出现了流

派纷呈的局面，涌现了以金元四大家（指金、元时代医学上的四大学派，其代表有刘完素、张从正、李杲、朱震亨）为代表的一批养生家。同时由于宋代皇帝狂热崇尚道教，使得道教宗派迅速繁衍，出现了以邱处机等为代表的一批著名道教养生家。

明清时期，中国养生文化得到了飞速发展和广泛传播，当时我国人口的平均寿命也因此得以显著提高。仅以《中国医学人名志》记载的医学家寿命为例

