

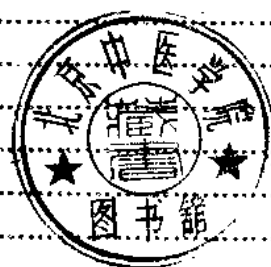
中医养生各家学说

鲁兆麟 程昭 编著

北京中医学院
一九八九年十一月

目 录

总论.....	(1)
一、中医养生学发展简史	(1)
二、历代医家养生的主要方法	(9)
各论.....	(17)
一、孙思邈	(17)
(一)、抑情节欲	(18)
(二)、常欲小劳	(18)
(三)、四时养生	(19)
(四)、饮食宜禁与食治	(19)
(五)、养老论	(20)
〔原文选读〕.....	(22)
二、陈直、邹铉.....	(27)
(一)、饮食调治	(27)
(二)、四时调摄	(28)
(三)、调养精神	(28)
(四)、颐养元气	(29)
〔原文选读〕.....	(29)
三、刘完素	(31)
(一)、六气脏腑病机说	(31)
(二)、抱精守神论	(33)
(三)、适令养生观	(34)
〔原文选读〕.....	(36)
四、张从正	(38)
(一)、病由邪生、攻邪祛病.....	(39)
(二)、补法的发挥	(40)
(三)、气血流通为贵	(41)
(四)、以情胜情的情志疗法	(41)
〔原文选读〕.....	(42)
五、李杲	(44)
(一)、脾胃元气论	(45)
(二)、脾胃内伤论	(46)
(三)、防病益寿,注重脾胃	(47)
(四)、清心寡欲,以养脾胃	(48)
(五)、调节饮食,以资脾胃	(49)
〔原文选读〕.....	(50)
六、朱震亨	(51)
(一)、阳有余阴不足论	(52)



(二) 相火论	(53)
(三) 滋阴济阳,保全天和	(54)
(四) 饮食茹淡,保养后天	(54)
〔原文选读〕	(56)
七、万全	(58)
(一) 寡欲	(58)
(二) 慎动	(59)
(三) 法时	(61)
(四) 却疾	(61)
〔原文选读〕	(62)
八、张介宾	(66)
(一) 阴阳一体,精气互生	(66)
(二) 阳非有余论	(67)
(三) 真阴不足论	(68)
(四) 防治疾病,擅长温补	(69)
(五) 治形保精的养生观	(69)
(六) 中年养生在振兴	(70)
(七) 尽其天年需调养	(71)
〔原文选读〕	(72)
九、赵献可	(79)
(一) 命门的位置	(79)
(二) 命门为一身之主	(80)
(三) 肾命水火的关系	(81)
(四) 相火龙雷论	(81)
(五) 六味丸、八味的阐发	(82)
〔原文选读〕	(83)
十、龚廷贤	(87)
(一) 血气论	(87)
(二) 脾胃论	(88)
(三) 衰老论	(88)
(四) 饮食论	(89)
〔原文选读〕	(90)
十一、龚居中	(91)
(一) 虚劳的病因病机	(92)
(二) 虚劳戒忌	(92)
〔原文选读〕	(94)
十二、绮石	(96)
(一) 虚劳六因说	(96)
(二) 虚劳的病机	(97)
(三) 虚劳的预防	(98)

〔原文选读〕	(99)
十三、高肇	(101)
(一)、四时养生	(101)
(二)、三知延寿	(103)
〔原文选读〕	(104)
十四、蒋学成	(107)
(一)、调气法	(107)
(二)、按摩法	(108)
(三)、饮食居处	(108)
(四)、存想法	(109)
〔原文选读〕	(109)
十五、孙志宏	(111)
(一)、幼儿育养	(111)
(二)、孕妇卫生	(112)
(三)、老年奉养	(113)
〔原文选读〕	(114)
十六、曹廷栋	(116)
(一)、节饮食以调脾胃	(117)
(二)、和情志以养心神	(118)
(三)、慎起居以适寒温	(118)
〔原文选读〕	(119)
十七、袁开昌	(122)
(一)、慈俭和静以延年	(123)
(二)、惜精护气	(123)
(三)、小儿调摄	(124)
〔原文选读〕	(125)

总 论

一、中医养生学发展简史：

中医学发展历史悠久,伴随着中医学的形成过程,中医养生学的内容开始引起人们的重视,为了延缓衰老,提高寿命年龄,古代一些人,包括哲学家、医学家等,均对此进行了研究,并从养生学的理论和实践多方面进行探讨。

早在汉代以前,养生益寿已经引起了人们的重视,战国至汉代成书的《黄帝内经》不仅奠定了中医学的理论,同时亦大量总结了汉代以前的养生经验,提出了四时养生、治未病的预防保健思想。同时期的房中家、神仙家更是对益寿延年的实践,进行了尝试。而先秦诸子中,不乏对养生延年问题的论述。这些对后世养生学的发展有很大影响。

汉唐时期,随着科学文化的发展,从而出现了关于养生的专题论著,养生学逐渐发展形成了一个专门的学科。宋元时期,随着金元四大医家的涌现,活跃了中医学术,为养生学的发展提供了病机理论的启示,出现了有关养生学术的不同流派与观点,从而出现了不少养生学家,并有一批养生专著问世。至此,中医养生学说的理论与方法日渐丰富与完备。至明清时期,由于较长时期的社会安定,使之对养生防老的研究逐步充实与完善。这样,中医养生学随着历史的发展,形成为一门既有理论、又有实践的独具特色的学说。近代,由于全社会的重视,尤其是近年来,随着自然科学的飞跃发展,第一医学与第三医学越来越被人们重视,各地设立了老年医学的研究机构,创办了许多指导防病保健、抗老延年的刊物,大量保健食品、药品的研制,并于最近几年在中医高等院校中设立了养生康复专业,使中医养生学科进一步得到发展。随之而来,对历代养生学家学术思想的研究和养生文献的整理研究,已经摆在人们面前,我们通过对历史上有关养生学术思想的研究,必将促进中医养生学的发展,为人类的健康保健作出应有的贡献。

(一)、先秦时期:

先秦时期,是指秦始皇统一中国之前,在公元前 221 年以前,包括春秋、战国等历史时期,以及更早的殷、商时期。

根据现存甲骨文资料来看,早在公元前十四世纪的殷商时期,就已经有了有关个人卫生的文字,如表示洗脸的“沐”字及表示洗澡的“浴”字,到了周代,《礼记》更载有“五日则盥汤清浴,三日具沐,其间面垢,燂汤清灑,足垢,燂汤清洗”等定期沐浴的资料。而且甲骨文中还记有“庚辰卜、大贞:来丁亥寇,王,进行室内扫除的内容。说明殷、商时期,有了卫生保健以防病的思想萌芽。

春秋战国时期,是由奴隶制向封建制过渡的一个大的社会变革时期,使生产关系与社会形态产生巨大变化,生产力的发展促进了科学文化的进步,形成了在学术理论上百家争鸣的昌盛局面。而诸子百家之中,道家、儒家、阴阳家、杂家的学术理论,又促进和影响医学,中医理论在其形成过程中,正是由于先秦诸子之学的影响,才形成它特有的体系与特点。比如,在当时的诸子百家著作中,老子、庄子、管子及吕氏春秋等人及其著作中,都载有部分医学与养生学有关的内容。

道家一派,他们一方面崇尚自然,提倡“返朴归真”、“清静无为”的处世哲学,一方面又

十分重视养生,希望能够“长生久视”、“寿敝天地,”因此,道家在其学术思想中,包含了探求生命本源、讲求卫生保健的内容。老子是道家学术思想的鼻祖,他从“无为而治”的思想出发,提出了“清静无为”、“返朴归真”的养生理论。他说:“我独泊兮,其未兆,如婴儿之未孩。众人有余,而我独若遗,我愚人之心也哉。”(《老子·二十章》)并强调要“甘其食,美其服,安其居,乐其俗,邻国相望,民至老死不相往来。”(《老子·八十章》)倡导无欲、无求、无知、无为,返至初生婴儿的那种完全处于自然的状态。他认为只有这样,淡泊无为,无忧无虑,返朴归真,才能保其精神,全其性命。庄子继承其说,并进一步指出:“夫恬淡寂寞,虚无无为,此天地之平而道德之质也。故曰:圣人休休焉则平易矣,平易则恬淡矣。平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不方。”(《庄子·刻意》)强调思想清静,以养全神的观点,并且具体提出了“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已”(《庄子·刻意》)的养生方法,认为呼吸吐纳与肢体运动是维持生命活动、健身防病的好方法。

先秦时期,已经具备节欲保精的养生的思想,宋妍、尹文二家提出了精气是构成万物本源的学说,在《管子·内业篇》提出了“精也者,气之精者也”。“凡物之精,比则为生,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,杲乎如登于天,杳乎如入于渊,淖乎如在于海,卒乎如在于山,是故此气也,不可止以力,而可安以德,不可呼以声,而可迎以意。”以人体言之,“精存自生,其外安荣,内脏以为泉源。”因此节欲保精则是养生的重要内容,故尔提出了“爱欲静之,遇乱正之,勿引勿摧,福将自归”;“能去忧乐,喜怒欲利,心乃反济,彼心之情,利安以宁,勿烦勿乱,和乃自成。”强调了清心寡欲的重要。

在这一历史时期,还十分重视运动对生命的重要性。《吕氏春秋》强调了精气神与形体的统一,认为“流水不腐,户枢不蠹,形气亦然。形不动则精不流,精不流则气郁,郁处头则为肿、为风;处耳则为聩、为聋;处目则为瞶、为盲;处鼻则为鼽、为窒;处腹则为胀、为痔;处是则为痿、为蹶。”因此,提倡“作午以宣导之”,“凡人三百六十节,九窍、五脏、六腑,肌肤欲其比也,血脉欲其通也,筋骨欲其因也,心志欲其和也,精气欲其行也。若此,则病无所居,而恶无由生矣。”明确提出了“动”对于生命健康的重要意义。

此外,对于饮食、起居等方面也认识到其对健康的意义。儒家创始人孔子曾指出:“食不厌精,脍不厌细,食饐而餲,鱼馁而肉败不食,色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食。”(《论语·乡说》)明确提出了饮食的卫生保健原则。即食品要精细,烹调要得当,进餐要定时,不食用变色、变质的食物。孔子还说:“夫寝处不时……逸劳过度者,疾共杀之。”(《孔子家语》)荀子亦强调“居必择乡”,以达到“防邪僻而近中正”的目的,均认为优良的居住环境,规律的起居生活,有益于健康。

古代哲学家十分重视人与自然的关系,强调“人是一小天地”,“天人相关”。因此,已经认识到自然环境的变化对人体的健康很有影响。老子曾说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”庄子也说:“天地者,万物之父母也。”因此老庄强调人应顺应自然,才能维护健康。荀子则更提出“制天命而用之”的思想观点,强调了改造自然以使之更有利于人体本身。尽管在人与自然二者关系的认识上有所不同,但强调天人相关这一论点又是一致的。这种思想认识对中医的养生学亦有一定的影响。

随着先秦诸子对养生的认识,随着医学的不断发展,养生学的内容逐渐成为医学发展

的重要学科范围。在汉代以前,已经有了房中、神仙诸家。据《汉书·艺文志》记载,房中家共有八家,一百八十卷书,计有容成阴道二十六卷、务成子阴道二十六卷、尧舜阴道二十卷、汤盘庚阴道二十卷、天老杂子阴道二十卷、天一阴道二十四卷、黄帝三王养阳方二十卷、三家内房有子方十七卷。另有神仙家十家,共二百零五卷书,计有宓戏杂子道二十篇、道要杂子十八卷、上圣杂子道二十六卷、黄帝杂子步引十二卷、黄帝岐伯按摩十卷、黄帝杂子芝菌十八卷、黄帝杂子十九家方二十一卷、泰台杂子十五家方二十二卷、神农杂子技道二十三卷、泰台杂子黄治三十一卷。并且记载说明了房中家与神仙家的主要内容。《汉书·艺文志》概括说:“房中者,情性之极,至道之际,是以圣王制外乐以禁内情,而为之节父。传曰:‘先王之作乐,所以节百事也。’乐而有节,则和平寿考,及迷者弗顾,以生疾而损性命。”“神仙者,所以保性命之真,而游求于其外者也。聊以荡意平心,同生死之域,而无怵惕于胸中,然而或者专以为务,则诞欺怪迂之文弥以益多,非圣王之所以教也。孔子曰:索引行怪,后世有述焉,吾不为之矣。”说明早在汉代以前,就有众多之人欲从房中、神仙之道以求和平寿考,延年祛病。虽然其中内容因诸种书籍的遗佚而不可知,但从《汉书·艺文志》的说明可以充分证明,前人已经在不同领域、采取不同措施与方法,对养生学进行了研究与探讨,并取得一定的成绩。

《内经》一书的成书,集先秦医学之大成,奠定了中医理论体系,在其内容中,从医学理论角度探讨养生,又为后世养生学的发展与深化起到了重要影响。《内经》首先强调了人体的生长发育的过程有其特有规律,女子以七岁为节,男子以八岁为节,在《素问·上古天真论》中说:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七,天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七,肾气平均,故真牙生而长极;四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面始焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫八岁,肾气实,发长齿更;二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子;三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八,筋骨隆盛,肌肉满壮;五八,肾气衰,发堕齿槁;六八,阳明衰竭于上,面焦,发鬓颁白;七八,肝气衰,筋不能动;八八,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极,则齿发去。肾者主水,受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛,乃能泻。今五脏皆衰,筋骨解堕,天癸尽矣,故发鬓白,身体重,行步不正,面无子耳。”而且总结了十岁的生命节律,在《灵枢·天年》说:“人生十岁,五脏始定,血气已通,其气在下,故好走;二十岁,血气始盛,肌肉方长,故好趋;三十岁,五脏大定,肌肉坚固,血脉盛满,故好步;四十岁,五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐;五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始灭,目始不明;六十岁,心气始衰,苦忧悲,血气懈堕,故好卧;七十岁,脾气虚,皮肤枯;八十岁,肺气衰,魄离,故言善误;九十岁,肾气焦,四脏经脉空虚;百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”并且,强调了人的生长壮老已的生命过程,与脏腑生理病理变化有密切的关系,在此基础上,提出了养生的具体方法与原则。在先秦诸子养生思想的影响下,尤其在老、庄思想的影响下,首先强调了养神的重要性。在《素问·上古天真论》中提出了“志闲而少欲,心安而不惧”,“适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,……内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功”,使“形体不敝,精神不散,亦可以百数。”反之,若“不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,”则半百而衰。同时,《内经》又强调了积精以全神的健康观,认为在人体中,“夫精者,身之本也。”

要处处注意保护,反对“以欲竭其精,以耗散其真”的伤精损精的作法。

在饮食起居方面,《内经》总结出以饮食养五脏的养生方法。在《素问·生气通天论》提出:“阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味”的饮食与五脏盛衰密切相关的论点。故尔,强调饮食应当谨和五味,不可偏食偏嗜,不可“以酒为浆”,“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧,寒温中适,故气将持”(《灵枢·师传》)这样才能如《素问·上古天真论》所说的,使“骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,……长有天命。”

在《内经》一书中,尤为重视人与自然的关系,在四时五脏阴阳的理认基础上,提出了顺应自然四时阴阳变化的养生方法。正如《灵枢·本神》篇说:“故智者之养生也,必须四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视。”在《素问·四气调神论》中提出了春养生气,夏养长气,秋养收气,冬养藏气的具体养生方法,提出了“春夏养阳,秋冬养阴”的调摄原则。这些人以顺应自然变化的养生法则对后世有很大影响。

总之,先秦时期是中医学不断形成的时期,是中医理论体系奠立的阶段,随着当时哲学、医学的发展,为中医养生保健学说奠定了基础。老、庄的静以养神思想,《吕氏春秋》的运动观,宋、尹、管子倡导的寡欲保精观点,孔子的节食安胃原则,尤其是《内经》集其大成,进一步确立了调养精神形体、节制饮食房事、适应自然环境,防范外邪侵袭等原则,对后世养生学说的发展与形成,奠定了基础。

(二)、汉唐时期:

自秦始皇统一中国后,至唐代,是我国封建社会的发展时期,随着封建社会的发展,生产力得到进一步发展,社会的相对安定与国家的统一,使统治阶级上层出现了追求长生不老的思想,秦始皇、汉武帝等可为突出代表。应运而生探讨延年益寿的空气非常盛行,出现了一批方士,他们对炼丹、服石、导引等方法进行探索,虽不能使统治者长寿,甚至产生一些副作用,但对推动养生学的发展起到了推动作用,从中总结了一定的经验与教训。

此外,随着国家的统一,统治者又往往在思想领域中运用先秦诸子的思想来统一人们的意识,维护其统治,至使先秦诸子的思想得到发展,伴随而至的其养生思想重新活跃,至魏晋时期,道家则尤为盛行,使老庄的养生之学得以继承与发展,至汉代,明帝时摩腾竺法兰始入中国,明帝始创白马寺以居之,至使佛教兴而僧徒增,至隋王通提出儒、佛、道“三教归一”的纲领后,唐代则把儒、佛、道三家思想作为正统思想以广为传播,又使三家的养生学思想得以继承,并被广大医务工作者贯通于中医学中,并加以发挥,使养生学的内容更加丰富,出现了一批养生学家与著作。一些著名医家,不仅热心医道的研究,而且也十分重视养生防病的探讨,并使防病与治病结合起来,这些内容一方面充实了医疗内容,也为养生学的发展作出贡献。

张仲景是汉代著名医学家,撰写了《伤寒论》《金匱要略》,于伤寒、杂病的治疗颇有研究,但其中一些内容,对当时不注意摄养身体的作法加以驳斥。他说:“怪当今居世之士,曾不留神医药,精究方术,上以启亲之疾,下以救贫贱之后,中以保身长全以养其生。”认识到医药不仅可以治病,同时可以养身防疾。至于具体的养生法则,张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》中指出:“若人能养慎,不令邪气干忤经络……病则无由入其腠理。”强调外避虚邪贼风的重要意义。并提出:“房室勿令竭乏,服食节其冷热,苦酸辛甘,不遗形体有衰,病则无由入其腠理。”若“四肢才觉重滞,即导引吐纳针灸膏摩,勿令九窍闭塞。”若

房事,调饮食,导引、吐纳、按摩以保持气血调畅,是健康长寿的重要方法。

华佗不仅是一位著名的外科医生,其对养生学亦有突出贡献。华氏十分重视人体的自身锻炼,创立了“五禽戏”,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟,并认为这种锻炼方法,“亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。”他对其弟子曾说:“人体欲得劳动,但不当使极耳,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬如户枢,终不朽也。”强调了生合活动中运动的重要性。正是这种正确的养生观,使华佗、吴普师徒二人,均能年享高寿。

嵇康是汉魏时期著名“竹林七贤”之一,崇尚老庄之学,讲求养生服食之道。虽然于文学、思想、音乐诸方面颇有成就,而于养生之术亦有研究,现留于世上之《嵇康集》十集,虽由后人整理,而其中的《养生论》、《答难养生论》、《难宅无吉凶摄生论》诸篇,继承了汉代以前的养生思想,并以缜密深刻的说理,生动、形象的比喻,阐明了其对养生原理与方法的认识。他强调在人体中,形与神是构成生命的相互依存不可分割的两个方面,提出“形恃神以立,神须形以存”的观点。强调养生时应调养神气,“使形神相亲,表里俱济,”才能保持健康,以防衰面延年。同时,他又十分重视神对形的主导作用,认为“精神之于形骸,犹国之有君也。”故精神躁乱于内,则会使形体损伤于外,因此要调养精神,主张“修性以保神,安心以全神,”这与中医养生学的认识观,是完全一致的。

随着两晋隋唐时期医学的发展,再加之佛道两教的盛行,一些医学家将佛道的思想与医学的内容结合起来,在养生学方面加以探讨,形成了独具特色的养生学说。如葛洪、陶弘景、孙思邈等,为中医养生学作出了贡献。

葛洪精通儒道二教,著有《抱朴子内篇》、《抱朴子外篇》、《肘后方》等书,一生研究中医药与炼丹术,并在中医理论指导下,于养生理论与方法亦有见地。葛氏十分重视养神、保精、维护正气在养生中的作用。并从形神、精气观的角度加以发挥。他说:“形者,神之宅也,故譬之于堤,堤坏则水不留矣;方之于烛,烛糜则火不居矣。身劳则神丧,气竭则命终,根竭枝繁,则青青去木矣,气疲欲胜,则精灵离身矣。”(《抱朴子·至理》)因此,着重养生之“至要者在于宝精行气”、提倡“含醇守朴,无欲无忧,全真虚器,居平味澹”,“恬愉淡泊,涤除嗜欲,内视反听,尸居无心”以养神,在养生具体方法上,葛氏除注重有病早治、无病先防、防御外邪侵害,维持人体健康的措施外,还十人注重节嗜欲、保性命的养生法则。提出了“善养生者,先除六害,然后可以延驻于百年,一曰薄名利,二曰禁声色,三曰廉货财,四曰损滋味,五曰除佞妄,六曰去沮嫉,六者不除,修养之道徒设耳。”(《抱朴子·养生论》)以上诸点,为中医养生学的发展作出了积极贡献。

他如孙思邈、陶弘景诸家,亦从理论到实践,对养生之学加以发挥,陶弘景著《养生延命录》一书,收集四十余家从先秦诸子以下的养生论述,成为我国养生学史上较早的养生学专集。孙思邈于《千金要方》、《千金翼方》二书中,多处阐发其养生之学的卓见,并有《养性》、《养性禁忌》、《养老大例》、《养老食疗》、《道林养性》等专篇,加以论述,形成了系统的养生思想,对后世颇有影响。

在这一历史时期,运用中医药饵以养生的经验也逐渐丰富。《神农本草经》中在“上经”中载有上品药物 120 种,其中注明久服之后可以“耐老”、“增年”、“长年”、“不老”、“不夭”的药物计达 85 种之多,其中包括现在仍然经常使用,并经验证确有补养功效的药物如人参、地黄、枸杞、女贞子等。在汉代张仲景《金匱要略》中,收集有黄芪建中汤、八味肾气

丸、薯蓣丸等补养名方,其他如《千金要方》、《千金翼方》中也记载有不少补益人体、益寿延年的方药。可见,中医运用药物以养生的方法,至此已积累了不少经验。

在这一时期,还存在一些有关养生的著作,如魏伯阳《周易参同契》,幻真先生注《胎息经》、白云子《修真精义杂论》、巢元方《诸病源候论》,以及其所辑的《养生导引方》等等。此外,据史料记载,尚有一些养生著作现已遗失,如王充《养性书》、张湛《养生要集》、高福《摄生录》等。

可见,汉唐时期,中医养生学的理论与经验,较之秦汉以前,有了进一步发展,不仅有了一批对养生学有较大贡献的医家,而且出现了一批养生专著与论文,使养生学具有较为系统的理论与实践方法,为养生学专门学科的莫立打下了基础。

（三）宋元时期：

宋元时期,是指北宋、南宋、元朝这一历史时期。在这一历史时期,尤其是宋代,统治者为了加强其封建统治,倡导熔儒释道一体的“理学”,致使程朱理学盛行一时,一直影响至金元,对中医养生学的发展颇有影响。

金元时期,战争频繁,人民生活在战乱时代,社会的动荡使人民饱受饥苦,加之天灾人祸,使疾病广泛流行。在穷理思想的影响下,一些医学家认识到宋代以“和剂药局”制定方药以治病的墨守成规之法不能适应疾病变化的需要,而医学理论的深入研究,探讨当时疾病的病机,研究新的治疗方法十分必要。故尔,出现了金元时期在医学上的学术争鸣,出现了刘守真,李东垣,张从正,朱震亨等著名的四大家,他们各树一帜,在理论与临床治疗疾病方面有所突破,刘守真注重火热病机,治方寒凉;李东垣强调脾胃内伤,治主补土;张从正提出“病由邪生”,治主攻邪;朱震亨阐发“阳常有余、阴常不足”之理,力主滋阴泻火。这些理论的形成,不仅推动了中医病机与治疗学的发展,同时也为养生、老年医学的发展开拓了新的途径。

刘完素十分重视人与自然界的关系,虽然强调自然界的气候变化对人体健康的影响,但他更强调人的主观因素的重要作用。他在《素问病机气宜保命集·原道论》中说:“主性命者在乎人,去性命者亦在乎人,养性命者亦在乎人。何则,修短寿夭,皆自人为。”因此,刘氏提出了抱精守神调气的养生观,并且对少年、中年、老年人的养生方法,根据其生理特点,提出了不同的原则与具体经验。

李东垣强调脾胃元气之本,是气机升降之枢,因此,其养生思想亦以保护脾胃为中心,不仅治疗用药要十分注意护卫脾胃中土。而且强调清心寡欲,调节饮食均是保护脾胃的重要手段,也是养生防病、益寿延年的重要方法。李氏的这一理论认识,深化了脾胃学说,使中医的脾胃学说与养生学说紧密联系在一起,他把调养人身精气神的传统养生观与保养中焦脾胃后天之本从理论上到实践上熔合为一体,并且强调了二者的内在联系,可谓对养生学说的发展作出了新的贡献。

张从正为攻邪派之代表,力倡汗吐下三法以治百病,但其十分重视食补,强调人体的健康当以“气血流通为贵”,反对滥用补法与补药,注重精神因素在防病治病中的重要作用,从新的途径力驳社会时弊,倡导养生新方法,对正确认识中医的养生思想起到了积极作用。

朱震亨兼取众家之长,强调人身“阳常有余,阴常不足”故多阴虚之病,治疗主张滋阴

降火。同时,强调相火之为病。因此,在养生方面,提倡滋阴济阳,保全天和;饮食淡茹,以养后天;十分重视节色欲,淡饮食,并且身体力行,坚持不懈,而得高寿。

金元四家,在学术理论上各成一派,不仅以此理论用于指导临床治病,且用于指导养生,为养生学的发展丰富了理论认识,并且提出了不少养生之法,为后世养生学的发展起到了继往开来、承前启后的积极作用。

在这一时期,先后涌现了一批养生学家,如陈直的《养老奉亲书》、蒲虔贯《保生要录》、邱处机的《摄生消息论》、王珪的《泰定养生主论》等,这些养生学家和养生专著,不仅丰富了前人保精、养气、调神及四时养生的法则,而且丰富了具体的内容,于饮食调养以调理阴阳、损益脏腑更有发挥,对于老年人的养生调摄十分重视,并总结不少有益的经验。

宋代陈直著《养老奉亲书》,元代邹铉又增续三卷,更名为《寿亲养老新书》,其主张饮食调治是养生重要方法,认为饮食是人身精气神的物质来源,饮食调治对于老年人尤为重要,“凡老人有患,宜先以食治之。”此外,又依据《内经·四气调神论》的四时养生观,提出了四时调治的方法,并强调精神摄养的重要性,起居生活在养生学中的意义。这些,无疑对老年人的养生调护,均是行之有效之法。至此,老年养生之法,提高至一个新的理论与实践水平。

(四)、明清时期

明清时期,是中国封建社会的后期,随着中医学理论的深入发展,不仅产生了一批著名的医学家,而且,这些理论亦影响及中医养生学,产生了一批著名养生学家。其中,一些学者不仅于养生学作出了贡献,也是医学中的名家高手,如张介宾、赵献可、李建斋、李中梓、万全、龚廷贤、龚居中、绮石、孙志宏等,另有一些医家则侧重于养生学的研究,如高濂、冷谦、袁黄、曹廷栋等人。这些学者的涌现,不仅丰富了明以前的养生学内容,而且提出了温补肾命、调养五脏诸法则,进一步完善了中医养生学的内容,可谓养生学发展的昌盛时期。

张介宾、赵献可同处于一个时代,二家均大倡肾命学说,张介宾著有《景岳全书》、《质疑录》等,赵献可著有《医贯》一书,他们一致认为命门真水真火为性命之本。张氏在《类经附翼·三焦包络命门辨》中提出:“命门者,为水火之府,为阴阳之宅,为精气之海,为死生之窦。”赵氏在《医贯》中则提出:“命门为十二经之主,”为“人身之太极。”二家均将保养命门水火作为治病养生的重要法则,只不过赵氏仅突出保养命门水火的重要性,而张氏在阴阳一体观思想指导下,又突出了治形保精的思想,而且对于中老年的养生更根据其生理特点,加以专门阐发,提出“中兴”、“养老”的具体法则,二家均对养生学作出重要贡献。

明代另有一些医家于养生学亦颇为重视,如李建斋著《医学入门》一书,虽为普及性医学类书,其中,亦对养生有所阐发,他在书中专列保养一门,分为天真节解、茹谈论、阴火论、保养说四部分,并附导引之法。首录《素问·上古天真论》之文,以宣传《内经》养生之精神,次列“茹谈论”,强调饮食调剂对养生的重要性。主张饮食中“谷菽菜果,皆冲和之味,有食人补阴之功,”而“烹饪调和偏厚之味,有致病发疾之毒”,因此在饮食中应以清淡为宜。其“阴火论”一文中,接受朱丹溪“阳有余阴不足论”、“相火论”的观点,强调说:“人至中年,肾气自衰,加之佚欲,便成虚损,兴阳补剂服之,则潮热不胜,专服滋降之药,虽暂得清爽,久则中气愈虚,血无生化,所以只得饮食上调节,戒一切煎炒炙爆、酒酣糖酱燥热之物,恐

燥血也；戒一切生冷时果时菜，恐伤脾也，能甘淡薄，则五味之本身足以补五脏，养老慈幼皆然。”其“保养说”一文，于养生法则作了总结，他说：保养之法，“惟心息相依之说，最为直截明显，心主乎息，息依乎心，心息相依，则精气神满而病却矣。”并提出：戒色欲以养精，正思虑以养神，薄滋味以养血，寡言语以养气的四大养生原则。

李中梓为温补派代表医家之一，谢利恒氏于《中国医学源流论》一书中又称之为士材学派之开山，可见其影响亦较大。其一生著述较多，《医宗必读》为其代表作，然于养生之学亦较重视。其门人尤乘，字生洲，增辑《寿世青编》一书，充分反映李、尤师徒的养生学思想。是书中搜集了儒释道三家有关调心、调身、调息等养生理论及练功经验，并提出了五脏调养之法，认为养心当寡欲，养肝戒愤怒，养脾当调饮食，养肺当调气，养肾当戒情欲。此外，书中还介绍了四时摄养、居室安处、饮食宜禁诸方面的养生之法，并于书后附有病后调理服食之法，介绍了一百一十一个食疗方，包括丸、散、粥、酒、羹、汤、糕、膏等多种剂型，均作为病后调理康复之用，又为中医康复医学作出了贡献。纵观李、尤二氏之养生观，亦未离调养精、气、神三者，故在《寿世青编·养神气铭》中提出：“神者气之子，气者神之母，形者神之室，气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神劳，气衰则神去，神去则形腐，人以气为道，道以气为生，生道两存则长生久视。”更突出了养气的重要性。

万全亦为明代著名医家，著书甚富，其中《养生四要》五卷，阐发其养生观，从医学角度论述中医养生之道。提出了养生四法，一为寡欲，二为慎动，三为法时，四为却疾。其寡欲则强调节饮食之欲，制情欲之欲，以保护先后二天；其慎动的内容，要求人们慎动主静，防止情志太过而伤人。并具体提出了打坐、调息的方法，其法时的内容，继承《内经》四时养生的思想，加以发挥；其却病的内容，突出了预防疾病的重要性，主张未病先防，已病早治，尤当注意自身调养，不能仅依赖药物以却病。这些方面，无疑均对中医养生学有积极意义。

龚廷贤亦是明代著名医学家，在其所著《寿世保元》中，注重先后二天，强调气血在人身的重要作用，因此十分重视饮食调养以保护脾胃，流通气血以防止衰老，清心寡欲以保护元气。提出薄滋味、省思虑、节嗜欲、戒喜怒、惜元气、简言语、轻得失、破忧沮、除妄想、远好恶、收视听的养生原则。龚居中于《红炉点雪》一书中，阐发虚劳病机之时，同时论述了养生却病之法，提出了虚劳患者当戒酗酒、绝房劳、戒嗜利、戒暴怒、节饮食、慎起居、简言语、戒忧郁等康复原则，而且对健康之人养生亦十分重要，可以说，龚居中从医学角度出发，提出了于养生康复颇有价值的经验。绮石之《理虚元鉴》一书，亦是论述虚劳之专著，对虚劳之病因、病机、治法、预后及鉴别诊断对有发挥，颇为后人所赞许。尤其是其对虚劳之病的预防，提出了知节、知防、二护、三候、二守、三禁的原则，不仅于虚劳病的预防很有价值，也是养生学的重要内容，为养生学的发展亦作出了积极的努力。孙志宏著有《简明医彙》一书，全书论述了内、妇、儿、五官、外科诸种病证的治疗，其于首卷，对中医养生学内容进行探讨，强调养生当清心寡欲、慎饮食起居，对老人、小儿、妇女孕期的养生尤为重视，提出了养生具体方法，如对小儿养生倡养子十法，于妇女孕期提出胎前十要，均有实用价值，为中医养生学充实了具体内容。

明代随着医学家的涌现，亦涌现出一批养生学家。如高濂，字深甫，著《遵生八笺》一书，广泛收集前人养生学方面的论述，从八个大的方面论述养生之旨，其中不少均是个人见解。其论述养生之法，遵《内经》之旨，但从四时五脏阴阳的理论出发，提出了四时五脏调

养之法,简便易行,颇有研究意义。从形、气、神相关理论出发,注重身心的调养,强调饮食调摄的重要,主张远避六欲七情之伤,饮食应当节制,并可适结合药物调养。其中,高氏又列举了很多具体方法,可谓理论与实践相结合,颇值得研究。

蒋学成亦为明代养生家,所著《尊生要旨》从实践角度研究养生方法,其中提出的调气、按摩等具体方法,很有研究价值。不仅如此,其于饮食、居处、导引、房中、四时养生等诸方面均提出具体措施,尤其提出了存想之法,强调以意引气,有如气功的自身调节训练,都是健身养生的可靠方法。总之,蒋氏从实践角度阐发养生之术,对养生学的内容作了充实与发展。

清代在中医学的发展上,其主要成就在于温病学说的不断形成与完善,虽然在其他学科领域有不少著述,但受到汉学思想的影响,在学术探讨上,多是对历史医学文献的整理,或是临床经验的积累,因此,虽有大量著作,但突破性论述不多,致使对养生学的发展亦产生一定影响,因而清代养生著述虽有六十余种,但多属陈旧相因之论,只有少量著作尚有一定学术价值。

曹廷栋因幼年患“童子癆”,留心养生之道著成《老老恒言》,又名《养生随笔》,结合老年人的生理特点,结合日常生活起居、衣食住行的生活规律,总结出一套切实可行、易学易懂的养生方法,收集了前人的大量养生文献资料,参与个人见解,颇有价值。其否定古代的延年长生丹药,提倡慎药戒丹,认为以方药治病不若起居饮食调养;对道家的无欲无求观点持否定态度,主张动静结合。此外,曹氏十分重视饮食调摄,专列粥谱一卷,列药粥一百首配方,以备老人颐养,对老年医学的发展及养生学内容的充实作出了贡献。

袁开昌精于医学,著有《医门集要》八卷,但未得刊行,其子袁阜将卷首内容刊行,名曰《养生三要》,反映了其在养生学方面的成就。袁氏提倡在精神上要慈俭和静,在身体上要惜精护体,在小儿育养上要防止五个方面的致病原因,使其健康成长,有益于成年的保健,这些内容,切中时弊,很有价值。

总之,明清时代,亦是养生学进一步发展的时期,其中,明代对养生学发展的贡献最大,著述亦丰,而且日益切合实际,唯心成份日益减少,可谓养生学在历史发展中的鼎盛时期。清代虽亦有不少养生学著作,但颇有贡献者不多,只可谓是历史上养生学发展的延续而已。

解放以前,由于国民党反动派的统治,中医学一直受到歧视、排挤,甚至制定了消灭中医的政策,阻碍了中医学的发展。人民生活在贫困之中,治病求医以维持生存成为当时医药卫生的主要内容,因此,中医养生学的历史成就不仅不得发展,甚至被渐渐遗忘。解放以后,党对中医的重视,使古老的中医学得到了研究与发展,随着人民生活水平的提高,随着世界上第一医学与第三医学的兴起,中医养生学近年来越来越受到医学界与人们的普遍关注,当代一些中医工作者逐渐开展了中医养生学的整理与研究,高等中医院校在一九八八年开设了养生康复专业,随着历史的发展,中医养生康复医学必将得到新的振兴与发展,成为世界医学的宝贵财富,为人类的健康作出新的贡献。

二、历代医家养生的主要方法:

中医养生学有着悠久的历史,产生了众多的养生学家,他们之间相互补充,各有发挥,不论在理论认识上,还是在实践中,各有特色。然而,纵观众多养生家的学术思想,与中医

理论息息相关,十分重视养神、调气、因精、食疗、动形诸方面,并重视药饵在养生学中的重要作用。

(一)养神:

神,是人体生命活动及其外在表现的总称,因此,中医将精、气、神称之为人身之三宝。它包括人的精神思维活动,对外界事物的反映,以及人体的举止动作,眼神气色等多方面。其中,精神思维活动是人体中神的重要表现方面。而且这一方面,直接受到外界各种环境的影响,包括有利于人体与有害于人体的多种刺激。因此,维护人身之神,既要保养精气,又要注重防止各种不利于人体的精神因素对人体的影响。古人把神又分为神、魂、魄、意、志五者,将人身的精神活动分为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情况,又称之为“七情”。认为七情所致,可使气机紊乱,为害健康。人生活在社会之中,生活奔波,思虑过度,各种外界活动对人体精神都可以产生不利的影响,导致气血紊乱,影响寿命。正如陈维儒在《养生肤语》所云:“今人作文神去,作事神去,好色神去,凡动静运用纷纭,神无不去。”故尔,历代养生学家十分重视精神的调摄以养神,认为这是养生之首务。其主要方法有以下几方面:

1. 清心寡欲:

在中医的理论中,强调心主神明,而嗜欲无穷,是伤心耗神的重要原因。故尔在《素问·上古天真论》云:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,……是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心……所以能年皆度百岁而动作不衰”。均十分强调减少嗜欲,则可使心神得安,以使人之精神不致于内耗,而维持人体的健康。这一养生的准则,受到历代医家的高度重视。三国时期,著名养生学家嵇康在《养生论》中提出:“修性以保神,安心以全身”的观点,强调养生时应使人之精神处于“爱憎不栖于情,忧喜不留于意,泊然无感”的状态,作到“情虚静泰,少私寡欲,知名位之伤德,故忽而不营,非欲而强禁也。”以达到“形神相亲,表里俱济”的健康精神状态,而达到益寿延年的目的。

梁代陶弘景在《养性延命录》中亦主张“和心、少念、静虚、先去乱神犯性之事。”孙思邈在《千金翼方》中亦提出要“少思,少念”以养神,明代万密斋也提出宜使“心常清静则神安,神安则精神皆安,以此养生则寿,殁世不殆”的看法。

总之,历代很多养生学家,将清心寡欲作为养生的一个重要方法,认为人生活于社会之中,外界的情欲往往引使人之心神不安,正如朱丹溪在《格致余论·相火论》所说:“古人谓不见所欲,使心不乱,夫以温柔之盛于体,声音之盛于耳,颜色之盛于目,馨香之盛于鼻,谁是铁汉,心不为之动也。善摄生者,宜暂远帷幕,各自珍重,保全天和。”李建斋于《医学入门·保养说》中又说:“若不识尽天年度百岁乃去机括,虽终日闭目,只是一团私意,静亦动也;若识透天年百岁之有有限节度,则事事循理自然,不贪不躁不妄,斯可以却病而尽天年矣。……主于理,则人欲消亡,面心清神悦,不求静而自静。”均将清心寡欲作为养生重要方法。

但如何清心寡欲,古人又十分重视抑目静耳,盖耳目是人体接受外界刺激的主要器官,人处于社交之中,目不可不视,耳不可不听,如何使人清心寡欲,除了思想上作到不妄想之外,还应耳无妄听,目无妄视。正如《千金翼方·养老大例》所言:“养老之要,耳无妄听,口无妄言,身无妄动,心无妄念,此皆有益于老人也。”这是因为,耳静目清则神气内守而心不乱,耳躁目弛,则心神烦劳而扰乱不宁,前者使精神内守,后者使神失所养,故抑目

静耳作为清心寡欲的重要方法,被养生家所重视。

2. 调摄情志:

人之情志表现是神对外界事物的反映,正常的情况下,人对外界各种事物作出不同的情志反映,这是神的外在表现之一。然而,情志的失常表现,比如过喜、过悲、过怒、过于忧思等,又往往会使气血逆乱,神气浮散不藏。故尔,养生学家,欲养神调气,十分重视调摄人之情志。《灵枢·本神篇》说:“怵惕思虑则伤神。”认为情志之太过于思虑可以耗伤精神。故尔,一些养生学家提出了要情绪乐观,但不宜过喜,要节制思虑、盛怒与忧悲之情。

乐观的情绪,可以使气血流畅,神气安定,故尔《内经·上古天真论》云:“以恬愉为务。”《遵生八笺》引《孙真人铭》云:“安神宜悦乐。”《素问·举痛论》更云:“喜则气和志达,营卫通利。”说明了情绪保持乐观,是养生的重要方法。正如《类修要诀》所说:“笑一笑,少一少;恼一恼,老一老。”但是,乐观的情绪并不等同于喜乐太过。《内经》早就提出“暴喜伤心”,《灵枢·本神篇》也说:“喜乐者,神惮散而不藏。”要求人们应当喜乐适当,才是保健的重要方法。另一方面,养生学家对怒、忧、思、悲、恐等情志变化,认为均是对人体有害而无利的,因此,要求人们养生时要节盛怒,去忧悲,少思虑,《彭祖摄生养性论》提出:“积忧不已则魂神伤矣,积悲不已则魄神伤矣;喜怒过多,神则烦,切切而思神则败。”宋代陈直在《寿亲养老新书》中告诫人们,对老年人应“凡丧葬凶祸不可令吊,疾病危困不可令惊,悲哀忧愁不可令人预报。”意在保持老年人的情志安定,维持其心理健康。《饮膳正要·养生避忌》也说:“不怒百神安畅,不恼心地清凉。”清代曹廷栋也告诫人们要节怒少忧。在《老老恒言·燕居》中说:“怒心一发,则气逆而不顺,窒而不舒,伤我气,即是以伤我身。”在《老老恒言·安寝》中说:“若终日忧忧,七情火动。”《养生肤语》也说:“人之致思发虑,致一思,出一神,注一念,出一神,如分火烹。火愈分油愈干火愈小,神愈分精愈竭神欲少。”

总之,历代养生学家注重情志的调摄,强调对喜、怒、悲、思、惊、恐诸种情志变化,要适当节制,要求人们要控制自己的情志变化,保持心理的安宁,这些认识,是很有科学道理的。

3. 静功调神:

既然精神的安宁对人体健康十分有益,强调清心寡欲、调摄情志可以益寿保健。但如何作到保持精神宁静,除了主观上的精神思想修养之外,历代养生家还十分注重心神宁静的训练。其方法包括多种多样,早在《素问·上古天真论》曾云:“呼吸精气,独立守神,肌肉若一。”强调调气宁神的保健原则。《灵枢·官能》也说:“缓节柔筋,而心和调者,可使导引行气。”主张调神放松肌肉以健身。葛洪则提倡“含醇守朴,无欲无忧,全真虚器,居平味淡”的静神法则,推崇气功静坐等健身方法,《养生四要》提出:“人之学养生,曰打坐,曰调息,正是主静功夫,但要打坐调息时,便思要不使其心妄动,妄动则打坐调息都只是搬弄,如何成得事?”明确告诫人们,静养气功是调神的重要方法,气功不仅可以调息吐纳,更重要的是精神的颐养。由此观之,历代养生学家,不仅在调神方面有深刻的理论认识,更有恰当的调养方法;至今,静功仍是健身气功的主要方法,它以被人们的实践证实是一种行之有效的调神、调气的健身方法。

(二)调气:

气是人的基本物质和生命的动力来源,其充斥人身上下内外,运行不息,升降有常,

维持着人体的正常生命活动。面气的衰少,或气机的失调,运动的失常,以是产生疾病的主要病机,因此,历代养生学家十分重视气的调养,将其作为养生的重要方法。

1. 顺应四时以养气:

在自然界有春、夏、秋、冬之四季,有生、长、收、藏之变化,其原因在于阳气的初生、盛长、收敛、闭藏。人体之阳气的变化,顺应四时的变化,在不同的季节也有不同的升降出入的变化,古代医学家及养生学家均注意到人与自然之间的这一密切关系,因此强调以顺应四时来调养人身之气。《素问·生气通天论》云:“若天之气,清静则志意治,顺之则阳气固,虽有贼邪,弗能害也,此因时之序也。……失之则内闭九窍,外壅肌肉,卫气解散,此谓自伤,气之削也。”《内经》中还提出了春、夏、秋、冬等不同季节,人体应当如何起居以顺应四时的方法,对此,历代养生学家均十分重视。例如,南北朝时期医学家陶弘景在《养性延命录·告诫篇》提出:“夫冬温夏凉,不失四时之和,所以适身也。”宋代陈直在《养老奉亲书·四时养老总序第八》也说:“人能执天道生杀之理,法四时运用而行,自然疾病不生,长年可保。”要“依四时摄养之方,顺五行休旺之气,恭怡奉亲,慎无懈怠。”至清代,曹廷栋于《养生随笔》中进一步发展四气调神之法,认为应当随时适应自然气候的变化,不必拘泥于四气调神之法,盖“昼夜动静,乃阴阳一定之理,似不得以四时分别。”

总结历代养生家的观点,强调人的起居动静必须应四时生长收藏之气的变化,包括一年四季的变化和一日阴阳的变化,以达到顺应自然的目的。其中,不少养生家尤其注重冬季对阳气的守护。如孙思邈《千金要方·道林养性》指出:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳出汗,发泄阳气,有损于人也。”《遵生八笺》也说:“伏阴在内冬三月,切忌汗多阳气泄。”可见,顺应四时的养生之法,旨在保护人体之阳气,使阳气盛而不衰,以达到健康长寿的目的。

2. 劳逸适度以调气:

在生命过程中,既要有运动,又应有休息,劳逸应当适中,才能保持生机旺盛,气血通达。故尔,古人在养生中,十分注重劳逸的适中,反对过劳、过逸。

过劳,包括房劳、体劳与心劳三个方面。房劳多伤肾之精气,故保养人之元气,养生学家强调房事知度,防止房事太过。早在《内经》中就反对“醉以入房”,主张“不妄作劳。”南北朝时期陶弘景在《养性延命录》中,已经列举了“早要用精过差,气血不足”;“醉饱交接,小者令人面赭咳嗽,不幸伤及脏脉损命”;“远行归还,大疲倦,并不可行房室之事”,等等戒律,反对房劳太过。孙思邈在《千金要方·房中补益》中则提出:“凡觉阳事辄盛,必谨而抑之,不可纵心竭意,以自贼也。”但“凡人气力有强盛过人者,亦不必抑忍久面不泄。”主张房事适宜,既不宜过,又不可抑,这在养生学中是一种较为科学的认识。尔后,历代诸家,都十分重视这一观点,如朱丹溪则从防止相火妄动、保护阴精入手以戒房劳;李挺于《医学入门·保养说》中,从肾气盛衰角度强调戒房事,他说:“人至中年,肾气日衰,加之逸欲,使成虚损。”并指出中年纵欲,易损肾气;老年肾衰,更应戒持。至今,戒房劳仍是中医养生中的重要方法。

体劳是指体力劳动太过,中医学历来对人体生命的认识,既强调要保持气血流通,又十分重视正气的保护,因此,既主张适当的体力活动,又不主张太过。在《素问·举痛论》提出“劳则气耗”的观点;在《素问·宣明五气篇》提出五劳所伤,即久视伤血,久卧伤气,久坐

伤肉，久立伤骨，久行伤筋。这里，既有过劳之久立、久行、久坐等活动，又有过逸之久卧等活动，说明早在《内经》中就十分重视劳逸适度是健康的重要保证条件之一。华佗创立五禽戏，强调人体应适当活动锻炼，以保持血脉流通；《彭祖摄生养性论》提出“不欲甚劳，不欲甚欲”的观点；《养性延命录》中记述张湛更明确提出：“动胜寒，静胜热，能动能静，所以长生。”均强调了适当劳逸，可以保持人体的气血畅通，是养生长寿的不可忽视的一面。

心劳是指劳心太过，人之心神在生命过程中有适应外界的能力，但不宜过劳。张介宾在《类经·卷一》说：“心有妄劳，气随心散。”说明过度的精神活动，不仅伤神，而且耗气，故尔在《素问·举痛论》中提出：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱，……思则气结。”《素问·阴阳应象大论》也提出“喜怒伤气”。因此，历代养生家十分重视精神的调摄，其意义不仅在于养神，同时亦可调气。

3. 饮食适宜以养气：

人身之气分为先天之气与后天之气，先天之气来之父母，后天之气来源于呼吸之天气与水谷之气。因此，饮食物是人体后天之气的重要来源，保持饮食适宜，是保持人身之气充盛的重要方面，故尔，在养生康复中占有重要地位。

饮食调摄包括饮食多少应适宜，同时也包括饮食物五味的适宜，早在《内经》一书中，对饮食物五味的适宜是十分重视的。《素问·至真要大论》说：“失五味入胃，各归所喜，……久而增气，物化之常也；气增而久，天之所由也。”盖五味各有所归所喜，酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。五脏各有所喜，因此饮食五味要根据不同体质情况，有所调节，更不宜偏食偏嗜。《素问·生气通天论》说：“阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味，味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，肌短而心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃殃。”说明五味调和则滋养五脏；五味偏嗜，可损伤五脏，使脏气偏盛偏衰，诱发多种疾病。

饮食的调摄，还应防止过饥过饱，要饮食有节，《素问·上古天真论》提出：“饮食有节……故能形与神俱，面尽终其天年，度百岁乃去。”一方面饮食要有节制，另一方面，饮食要有规律。因此，历代养生家，均遵循《内经》的准则，并且在具体实施时，提出了很多有效的方法。

晋代陶弘景于《养性延命录》中专列《食诫篇》，告诫人们，应当节制饮食。他说：“食不欲过饱”，“饮不欲过多”，“常如饱中饥，饥中饱。”同时，反对过食肥甘与偏食偏嗜，主张：“去肥浓，节咸酸。”认为若“厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之病。”并且主张饮食宜熟食多，生食少，应食暖食，食后宜运动等等。唐代大医学家孙思邈，亦十分重视饮食疗养，主张节制饮食，以食疗病，养老延年。他在《千金要方·食治序论》中提出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平疴释情遣疾者，可谓食工。长年偁老之奇法，极养生这术也。夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”因此，孙氏十分重视食疗、食治，尤其对老年饮食调养更积累了丰富的经验。在《千金翼方》中专列《养老食疗》，加以论述。提倡老年人饮食宜清、淡、温、软、简，忌于腻、厚、生、冷、杂。并且收集了果实、菜蔬、谷物、鸟兽等 154 种适宜老人的食物，并论述了它们的性味、功效、方治和禁忌，供人们在食养中选用。孙氏之弟子孟诜，整理成食养专著《补养方》，后又经人增补而成为《食疗本草》，为食疗的发展作出贡献。