

中医专业试用教材

中医养生康复学概论

针灸学教研室

第一军医大学中医系

一九九二年五月

中医专业试用教材

中医养生康复学概论

编写:王升旭

审阅:徐复霖 欧阳群

第一军医大学中医系

前 言

中医养生康复学是中医学的重要组成部分，远在商周时期，已露其端倪，而后代有补充而臻成熟。中医康复医学具有独特的理论知识和方法，卓有成效的实践经验。其中一些独特的养生康复方法如导引吐纳，食治食养，针灸推拿，传统体育疗法等近年发展很快，应用日益广泛，疗效得到显著提高，机理逐渐得到阐明，且还远播海外，造福人类。

为适应中医养生康复学发展和社会医疗的需要，国家教委决定在中医本科学生中开设《中医养生康复学概论》作为选修课，使学生牢固树立预防为主，防重于治的思想，能动地适应现代医学模式转变，面对人口老龄化、疾病谱改变的挑战，更好地发挥中医的优势与特色，作出中医学应有的贡献。为贯彻上级指示，中医系决定为中医本科生开设《中医养生康复学概论》。为应教学之急需，我们编写了本提纲。其宗旨是使学员全面了解中医养生康复学概念、内容及目标，编写时注意突出重点，与有关课程重复内容一律从简，有关重点内容则详加论述。限于篇幅，有关临床康复，气功养生，保健按摩等内容仅略举一、二，以示一斑。学员学习时应做到前后联系，举一反三，学、练结合，注重实践，体会其优越性。限于编者水平，疏漏之处，在所难免，欢迎大家在使用中提出宝贵意见，以利改进。

编 者

目 录

上篇 总论

第一章 绪言

第一节 中医养生康复学基本概念和学科范畴.....6

一、养生与养生学.....6

二、康复与康复学.....6

第二节 中医养生康复学发展概况.....6

一、养生、康复医疗的萌芽(商周时期).....7

二、早期的中医养生学理论(春秋战国至秦汉).....7

三、中医养生康复学的发展(晋、南北朝、隋唐、五代).....8

四、养生康复学理论充实(宋金元).....8

五、养生康复学理论成熟(明、清).....8

六、中医养生康复学低潮(近代)与高潮(现代).....9

第三节 中医养生康复学概论性质,任务及学习方法.....9

第二章 中医养生康复学的理论基础

第一节 阴阳互根,互生互长.....10

第二节 五脏坚固,脾肾为本.....10

第三节 经气和调,血脉流通.....10

第四节 气血充沛,津液布扬.....10

第五节 三因致病,七情为多.....11

第三章 中医养生康复学的基本观点

第一节 顺应四时.....11

一、四时与精神调摄的关系.....11

二、四时与气血的运行.....11

三、四时与起居的关系.....11

四、一日四时天气变化对人体的影响.....11

五、春夏养阳,秋冬养阴.....11

第二节 形神合一.....11

第三节 动静适度.....11

一、动与静的辨证法.....11

二、动静失宜,则生诸疾.....12

三、心神宜静,形体宜动.....12

四、动静适宜·····	12
第四节 葆精养气·····	12
第五节 避邪护正·····	12
第四章 中医养生康复医疗原则	
第一节 调和阴阳，阴阳并重·····	13
第二节 形神共养，神为主宰·····	13
第三节 协调脏腑，重在脾肾·····	13
第四节 疏通经络，活血化瘀·····	13
第五节 扶正祛邪，扶正为主·····	14
第六节 综合调理，因病而异·····	14

中篇 中医养生学概论

第一章 寿与天

第一节 衰老的原因·····	15
一、天年·····	15
二、衰老的原因·····	16
三、衰老的学说·····	16
第二节 衰老的进程·····	18
一、衰老的含义·····	18
二、衰老的年龄界限·····	18
三、衰老的征兆·····	18
第三节 延缓衰老的原则和方法·····	20
一、未病先防，未老先养·····	20
二、日常调理，生活有节·····	20
三、自我锻炼，持之以恒·····	20
四、药食相兼，针灸相配·····	20

第二章 调节情态

第一节 情志变化对健康的影响·····	20
一、情志与五脏的关系·····	20
二、情志致病的机理·····	21
第二节 调节情志的方法·····	21
一、清静法·····	21
二、陶冶法·····	22

三、制约法·····	22
四、疏泄法·····	22
五、药食法·····	22
第三章 养生气功	
第一节 气功习练要领·····	23
一、松静自然·····	23
二、意气合一·····	23
三、动静相兼·····	23
四、上虚下实·····	23
五、辨证练功·····	23
六、掌握火候·····	23
七、练养结合,循序渐进·····	24
第二节 气功习练基本方法·····	24
一、调身·····	24
二、调息·····	24
三、调心·····	24
第三节 常用气功功法示例·····	24
内养功·····	25
第四章 运动养生	
一、锻炼原则·····	26
二、具体方法·····	26
第五章 饮食养生	
第一节 食物的种类·····	28
一、谷米类·····	28
二、蔬菜类·····	28
三、瓜果类·····	28
四、肉食类·····	28
第二节 饮食养生原则·····	29
一、饮食有节 寒温适度·····	29
二、五味调和 荤素结合·····	29
三、三因制宜·····	29
四、顾护脾胃·····	29

第六章 药物养生

第一节 药物养生原则.....29

一、因时进补.....30

二、对症进补.....30

三、补勿过偏.....30

四、补勿滥用.....30

第二节 益寿延年中药.....30

一、补气类.....30

二、补血类.....31

三、补阴类.....32

四、补阳类.....32

第七章 起居调摄

第一节 起居有常与安卧有方.....33

第二节 谨防劳伤.....33

第八章 针灸保健

第一节 针刺保健.....33

第二节 保健灸法.....34

第九章 保健按摩

第一节 按摩基本方法.....34

第二节 保健自我按摩法.....35

下篇 中医康复学概论

第一章 康复、康复医学的基本概念与内容

一、康复.....37

二、康复医学.....37

第二章 中医康复的理论与观点

一、形神合一的整体观.....39

二、虚郁为纲的辨证观.....40

第三章 康复功能评定

一、功能评定之目的.....40

二、功能评定的内容.....40

第四章 中医康复方法	
一、自然疗法	42
二、传统物理疗法	42
三、药物外治疗法	44
四、以情胜情疗法	44
第五章 临床康复示例	
第一节 偏瘫病人的康复	44
一、康复医疗指征	44
二、辨证要点	44
三、康复医疗措施	45
第二节 痹证病人的康复	46
一、康复医疗指征	46
二、辨证要点	46
三、康复医疗措施	46

上 篇 总 论

第一章 绪 言

第一节 中医养生康复学基本概念和学科范畴

一、养生与养生学

养生是祖国医学特有的概念,是以推迟衰老,延年益寿为目的,以自我调摄为手段的一系列综合性保健措施。养生亦称摄生、道生、卫生、保生,有保养生命的含义。其中侧重于老年养生保健的部分又称为寿亲、寿老、寿世、养老等。

中医养生学,是在中医理论指导下研究人类的生命规律,衰老的机理,以及延缓衰老的方法的一门学科。因它以研究人类的生命规律,预防疾病的方法,增高体质,延年益寿为宗旨,养生的对象主要是健康个体,故属第一医学范畴。

二、康复与康复学

康复:其义为恢复平安或健康(见《旧唐书》和明代的《万病回春》)。医学中的康复,着重在改善或恢复生理功能。

中医康复学,是以中医理论为指导,研究有利于疾病康复的各种方法和训练手段,促使伤残者,慢性病或急性病缓解期患者,以及精神障碍,手术后患者,低能畸形儿童,年高衰老等,在身体功能,精神与工作能力可方面得到最大限度的恢复或改善。使他们尽可能地恢复生活自理和劳动的能力;使他们能参予社会生活,能自食其力,同健康人一样,平等地分享社会和经济发展的成果。

中医康复学的医疗对象,主要是残疾者,包括由于损伤所致的伤残者,由疾病(包括急性病,慢性病,老年病)所致的病残者和先天发育障碍和异常的先天性残疾者。可以认为它是预防医学和临床医学以外的另一个大的医学体系,称为第三医学(The third phase of medical care)

第二节 中医养生康复学发展概况

中医养生学,源远流长,在历史的长河中,经历代医家的不断实践,不断补充,而逐步完善,形成了具有中医特色的理论和方法。中医康复医疗,在古代医籍的治疗篇中都没有明确的界限,一般是伴随着治疗学的发展而发展的,故在现有中医古籍中,尚未发现康复医学的专著,为叙述方便,将养生和康复医疗的发展概况,按历史发展的时期

分为几个阶段，作简要说明。

一、养生、康复医疗的萌芽(商、周时期)

古代的养生术，可以追溯到原始社会末期(尧时)，当时人们已知运用舞蹈的方法来预防关节病。如《吕氏春秋·适音》中说“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”在公元前十四世纪殷商时代的甲骨文上已有关于个人卫生方面的记载，如有表示洗脸的“沚”字，表示洗澡的“浴”字。关于集体卫生(如大扫除称寇帚)的记载。据此可知，当时已有了防病保健思想的萌芽。商朝的开国宰相伊尹颇谙养生之道，据先秦诸子的著作中，提到伊尹是精于烹调技术的人。迄至周代，当时宫廷当中已有专门的营养医生，管理“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的内容。

二、早期的中医养生学理论(春秋战国至秦汉)

1、道家养生说

道家养生以“长生不老”为养生目的，以“返朴归真”，“清静无为”作为养生的指导思想，以导引及服饵丹药为主要养生方法。提出了精气神等基本概念，创立静态养生法，崇尚自然，创立气功养生法，促进了服饵金石风气兴起及房中术盛行。

2、儒家养生说

其养生论述大旨是修生养性和中和观。如孔子提出君子三戒，合理的生活方式，饮食卫生的宜忌等。西汉前期儒家大师董仲舒，将养生与中庸思想结合，强调养气和中和，荀子认为居住环境与人类健康密切相关，主张“居必择乡”。

3、管子、《吕氏春秋》、《淮南子》的养生思想

管子认为“精”是气的物质基础，故非常主张存精以养生。他还提出养生的重要原则是按时作息，节制房事与适应气候。《吕氏春秋》强调精气神和形体的统一，是生命的根本，明确指出“动”对于健康的重要性。《淮南子》强调形、神、气之间的联系和统一，提出要慎守三者，对后世养生学有一定影响。

4、《黄帝内经》的养生康复学思想

《黄帝内经》的问世，奠定了中医养生康复学的理论基础。

①强调精气神是人身三宝。《内经》认为精是构成人体的基本物质。气，指精微物质，又指脏腑功能活动。神为生命活动现象的总称，是精神、意识、知觉、运动等一切生命活动的集中体现。

②划分了人体生长发育衰老的不同时期。如《素问·上古天真论》中男子八岁为一阶段，女子七岁为一阶段，《灵枢·天年》以十岁为一阶段，分别详细阐述了人的生命历程。

③确立了“天人相应”的养生原则。如春夏养阳、秋冬养阴的四时顺养原则。

④创立经络学说，为气功养生发展打下了基础。

⑤总结、保留了战国以前许多行之有效的养生方法和原则。如“恬淡虚无，真气从之”，“精神内守”就是对道家练功法的总结。“七损八益”保留了古代房中术的精髓。其次还提出了食养与食疗，动静结合，形体锻炼等行之有效的养生原则和方法。

⑥针对不同疾病，采用相应治疗和康复方法。如《素问·异法方宜论》“其病挛痹，其治宜微针。……病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”。

5、东汉时期王充、华佗、张仲景等人，对《黄帝内经》养生学说作了某些补充和发挥

王充明确指出先天禀赋强者寿长，先天禀赋弱者寿短。华佗创立了动形养生的五禽戏法。张仲景强调饮食与养生的关系。《神农本草经》载上品药物120种，注明久服可达到“耐老，增年、长年、不老、不夭”等效果者85种。1975年在长沙马王堆三号墓出土文物中，有《阴阳十一脉灸经》，《却谷养气帛书》一卷，《彩色导引图谱》等，可见其时不仅注重养生，同时亦有医疗和康复的措施。

三、中医养生康复学的发展(晋、南北朝、隋、唐、五代)

1、晋葛洪其养生论以虚清不伤为本，辅以吐纳、导引、运动、丹药。

2、南朝陶弘景撰《养性延命录》，为现存最早的一部养生学专著。在养生方面兼收佛、道之精华，收录了梁代以前各类书籍所载养生法则和养生学家的方术。可概括为顺应四时，调摄情志，节制饮食，适当劳动，节欲保精、服气导引六个方面，书中《服气疗病篇》和《引导按摩篇》不仅是养生方法，而且也有助于康复医疗。

3、孙思邈的养生学成就：第一：继承和发展了《黄帝内经》“治未病”的思想，把“治未病”作为养生的基本原则。第二、奠定了我国食疗食养学的基础。第三，强调性的卫生。第四、重视妇幼保健。第五、积极普及，推广养生功法。在此期间，官方还为残疾人专建了“养病坊”类似现代的康复医院，标志着康复医疗得到进一步发展。

四、养生康复学理论充实(宋金元)

1、金元四大家的养生康复学思想，刘完素注重精、气的保养，尤其重视元气。张子和治病虽强调攻邪，但也不排斥补养正元，他认为“养生当用食补，治病当用药攻”。李东垣对养生也是重视元气的，同时更重视脾胃的功能。朱丹溪养生重视护阴养精，强调节欲。

2、早期的老年医学专著——《寿亲养老新书》①提出涵养道德，力行精神治疗。

②推崇饮食调治，③医药扶持，④提倡四时养老，⑤重视起居将护。

3、我国古代较完备的营养学专著——《饮膳正要》的问世。

4、康复医疗进一步发展，如宋代《圣济总录》和《太平圣惠方》中，均有关于康

复医疗的内容。

五、养生、康复学理论的成熟(明、清时期)

明清时期,养生和康复医疗都有了很大发展,特别是养生专论和专著大量涌现,约有60多种,使之成为一门既有理论,又有实践的独特学说——中医养生学。

明代张介宾及赵献可主张养生及治疗,均以保养真火为要。李中梓明确提出调养五脏的养生法则,清代叶天士在寿命长短的问题上,提出了新的论点,认为在受生之时已有定分。清代对养生学贡献最大的是乾隆年间隐士曹廷栋所著的《老老恒言》可说是全面论述养生的专著,该书论养生的特点是把养生方法,贯穿于生活起居诸方面,如衣、食、住、行等方面的养生,又十分强调动静结合,创立式、坐式、卧式的导引法。

康复医疗至明代,已从内科范围扩大至外、妇、儿及眼科、口腔科等。至清代康复医疗的方法亦日趋增多,可说从精神调摄到饮食起居药物疗法至导引按摩等,凡传统的康复方法,靡不具备。从其内容看,已初步形成体系,但属这类的专著,尚属厥如。

六、近代——中医养生康复学低潮,现代——中医养生学高潮。

1840年至建国前,同整个中医学命运相联系中医养生康复学处于停滞不前的状况,这个时期出版的养生书籍较重要的只有蒋维乔《因是子静坐法》,专讲如何练气功中的静功,还有席裕康《内外功图说辑要》是研究气功的重要文献。

建国后,中医养生康复学术逐渐复苏,五十年代中期气功养生率先在全国开始普及,发表了大量论文及研究成果。改革开放的十年是养生康复事业的春天,高水平的养生康复专著大量涌现,如《养生寿老集》,《中医健身术》、《实用中医保健学》、《中国传统康复医学》、《中医康复学》、《抗衰老中医学》等。全国各地相继建立了康复医疗机构。成立了中国康复医学会中医、中西医结合委员会,八十年代后期,经反复论证,国家教委批准在北京、南京两所中医学院开设“中医养生康复专业”,并正式开始招收本科生,中医养生康复教育从此纳入了正规教育轨道。

第三节 中医养生康复学概论性质、任务及学习方法

本教材内容,涉及范围虽广,简言之,不外是预防医学和康复医学的范畴,确定本课程为中医本科各专业的选修课是要求通过学习,掌握中医养生,康复学的学术思想,指导原则及具体方法,认识到中医养生康复学对于保持身心健康,预防非传染性慢性病的发生,促进病残、伤残的功能恢复,心理康复都有其独特的作用和广阔的前景。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。

学习这门课程须注意以下几点：首先要和中医基础理论及临床医学各科中的有关内容进行有机联系，从而深化本门学科中的理论知识和具体方法，其次应与治疗医学的有关内容，进行对比分析，比较其异同点，体会其优越性。再次要联系医疗实践和社会实际，尽可能进行社会调查，从而体会到养生，康复事业在客观上的需求，更进一步认识到养生，康复医疗在卫生保健工作中的重要作用。最后一点，要关心国内、外对养生康复医疗的研究动态。

第二章 中医养生康复学的理论基础

第一节 阴阳互根、互生互长

- 1、阴平阳秘是保持健康和恢复健康的必要条件。
- 2、阴阳的平衡在不同年龄阶段有不同特点
- 3、养生和康复医疗当阴阳并重

第二节 五脏坚固 脾胃为本

- 1、五脏藏精气而不泻
- 2、五脏与五体、五官九窍的联系
- 3、五脏与情志活动的联系
- 4、肾气盛衰与衰老
- 5、得谷者昌，失谷者亡

第三节 经气和调 血脉流通

- 1、经气和调，养康之道
- 2、脏腑为本，经脉为标

第四节 气血充沛 津液布扬

- 1、气血津液的作用
- 2、气血津液的相互关系
- 3、气血津液与养生康复

第五节 三因致病 七情为多

- 1、七情太过，损伤五脏
- 2、郁怒、忧思，伤人最多
- 3、调摄之法，唯宜调心

第三章 中医养生康复的基本观点

第一节 顺应四时

顺应四时，是指人们生活在自然环境中，必须要遵循一年四季的气候及一日四时天气的变化规律。顺应四时的气候，主要有以下几个方面。

1、四时与精神调摄的关系：人们的情志变化，与四时的气候变化有一定的关系，因此调摄精神，亦必须适应这一变化规律。调神，还应注意气候特点和五脏相通的关系。

2、四时与气血的运行：四时气候变化对气血的运行有着明显的作用，可在脉象变化上反映出来，如春脉微弦，夏脉微洪等。

3、四时与起居的关系：春夏季宜夜卧早起，秋季宜早卧早起，冬季宜早卧晚起，以调节人体阴阳的平衡。

4、一日四时天气变化对人体的影响：如一日四时人体阳气的变化。

5、春夏养阳，秋冬养阴：如哮喘病冬病夏治。

第三节 形神合一

所谓形神合一，即指精神与形体的结合。

养生康复的重要环节即注重形体与精神的调摄，中医学认为，在形与神的关系中，神居于主导地位，反过来脏腑的功能变化也可引起明显的情绪改变。这一原则同样贯穿在康复医疗过程中，如不良心理状态，常使病情恶化。

第三节 动静适度

1、动与静的辨证法

动与静，是物质运动的两种不同形式，动是绝对的，静是相对的。人体的生理功能

和病理过程，都存在着动与静的变化。“出入废，则神机化灭”。

2、动静失宜，则生诸疾

过度安逸可以致病，如久卧伤气，久坐伤肉等。过度劳累亦可致病，如“五劳”、“六极”，“七伤”即为过劳所致。

3、心神宜静，形体宜动

心神为一身之主宰，统率五脏六腑。《素问·痹论》云“静则神藏，躁则消亡”。若心神失静，则相火妄动引起疾病。生命在于运动，形体运动包括劳动和各种体育运动，可促进精气流通使气血畅达，抗御病邪，增强生命力。

4、动静适宜，有利于养生康复

我国古代养生学老庄学派强调静以养生，重在养神，以《子华子》、《吕览》为代表的一派主张动以养形。《内经》则集古代养生之长，主张动静适宜，形神共养。在康复医疗中，无论是精神康复，机能康复及各种慢性病的康复医疗，动静适宜的辨证康复都是十分重要的。

第四节 葆精养气

1、调补元气

具体方法如药物扶正，调补脏腑阴阳气血，以培元气；调情志之气，以培补元气；调饮食以资化育，培补元气；调卫生之气，如春夏养阳，秋冬养阴，起居有常，和于术数，不妄作劳以培补元气，调经络之气以培补元气。

2、运行真气

运行真气有利于养生康复，其机理在于①加强气化，疏畅气机，②平衡阴阳。能使真气运行的措施有三：一是调息以运行真气，即调整呼吸之法，一是守神以运行真气，一是炼形以运行真气。具体方法如气功，导引，针灸，按摩等。

3、节欲保精，积精全神

祖国医学特别强调节欲保精，认为肾所藏之精是生命之根，也是产生形和神的物质基础。在病中调理时，更注重节欲保精，积精全神的康复医疗作用。

第五节 避邪护正

避邪是预防邪气的入侵，从而保护了正气不受邪气的侵害。具体包括①避外界不正之气侵袭，②防七情太过，③忌不洁饮食及有毒食物，④防金刀外伤，虫兽所伤。

第四章 中医养生，康复医疗的原则

第一节 调和阴阳，阴阳并重

- 一、调和阴阳是养生康复总则
- 二、调和阴阳在养生中的应用
- 三、调和阴阳在康复医疗中的应用
 - 1、养阴潜阳法运用于阴虚阳亢证
 - 2、扶阳制阴法适用于阳虚阴盛证
 - 3、抑阳存阴法适用于阳盛而致阴虚
 - 4、祛阴复阳法适用于阴盛而致阳虚
 - 5、阴阳并补法适用于阴阳两虚证

第二节 形神共养，神为主宰

一、养形和养形的方法

- 1、调饮食，保脾胃
- 2、常运动，节劳逸
- 3、适寒暑，慎起居

二、养神和养神的方法

养神，是指修身养性的一种要求，亦包含合理用脑。至于养神的具体方法有①摒除一切有害情绪。②心理和药物治疗并举。

第三节 协调脏腑，重在脾胃

- 1、协调五脏，补虚泻实
- 2、协调六腑，以通为补
- 3、协调脏腑，脏腑互治
- 4、久病不复，调补脾胃

第四节 疏通经络，活血化瘀

1、经络学说是养生康复的理论基础之一

2、任督二脉在养生康复中的作用

①真气发生之源，②任督二脉能涵养精，气、神。③真气运行任督能协调阴阳。④任宜温灸，督宜针调。

2、活血化瘀原则在临床上应用

常用的活血化瘀法如补气活血法，理气化瘀法，温经活血法等。

第五节 扶正祛邪，扶正为主

1、扶正祛邪是康复医疗的总治则

2、保养正气是养生康复的根本因素

3、祛除邪气是康复的重要手段

4、扶正与祛邪相辅相成

第六节 综合调理，因病而异

1、综合调理法范围

2、综合调理法的应用