



世纪高等教育精品大系

Shiji Gaodeng Jiaoyu Jingpin Da Xi

● 主编 胡海燕

中医养生药膳学

浙江科学技术出版社

中医养生药膳学

主 编 胡海燕

副主编 赵雄龙 池丽芳

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生药膳学/胡海燕主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5341 - 4359 - 5

I. ①中… II. ①胡… III. ①食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 037288 号

书 名 中医养生药膳学
主 编 胡海燕

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571 - 85103041

E-mail: sd@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 杭州万方印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 787×1092 1/16 印 张 21

字 数 470 000

版 次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5341 - 4359 - 5 定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东

责任校对 赵 艳

责任美编 孙 菁

责任印务 徐忠雷

养生是积极的人生态度(代序)

在社会生产力水平低下的时代,人们更多面临的是生存问题。在医疗实践活动中,更多面临的是治疗方法问题。而当今时代,物质生活水平已经相对丰富,医学治疗水平也相对发达。这个时候提出养生理念则更具有意义。因为,当今困扰人们的许多疾病和生存问题,都可以在一定程度上,通过积极的养生法加以解决,从而达到更好的生活质量。

中国传统文化崇尚养生。以儒释道为代表的人生哲学,都包含着丰富的养生理念。中庸之道,以中为常道,崇尚平衡;释家清心静性,静以养生;道家守一养和,道法自然。这些养生哲学,在典籍《黄帝内经》中都有详细的阐述。例如《素问·上古天真论》中说“上古之人,其知道者,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。”这里的“其知道者”,就是能懂得养生哲学的人们。又如“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”天道崇虚,老庄思想是很浓郁的。这些养生观,可以用“天人合一观”予以概括。懂得人与自然的和谐、环境对人的影响、顺应自然,以及利用自然的影响力量来强身健体、预防疾病,是中医药学养生理念所倡导的。

胡海燕老师深谙养生之道。她出入于中医药学临床与基础理论,有着丰富的医疗和养生指导实践经验,既有临床用药经验,又有药食同源的运用经验。所列内容,皆为养生之金律。若学者付诸运用,得其麟爪,则可受益匪浅。

养生是消极退缩吗? 养生是消极避世吗? 养生是不思进取吗? 我也从事中医药学临床教学工作,我认为,养生是积极的人生态度! 以潜心的养生,面对多彩的世界,面对竞争与挑战。这是我想说的话。故为之序。

陳捷

2011年5月26日

前 言

《中医养生药膳学》是中医药学体系中富有特色的内容之一,是在中医药学理论指导下养生及药膳知识的应用与普及性学科,其目的和任务是维护和增进人类健康、养生延年。随着时代的发展,人们对健康的需求越来越高,不论是什么职业、什么年龄都表现出对养生与药膳知识的极大兴趣。从保障人类健康、拓宽防病治病的方法和人们对养生保健的需求来看,医疗和护理人才除了必须掌握常规的药物治外,还要掌握和熟悉养生食疗的基本理论和技能,这必将有益于完善医疗与护理技能,有利于促进人类健康和患者的康复。所以,现代高等医学院校所培养的高级医药医疗和护理人才也必须具有较高的养生药膳理论和较全面的实际动手能力,本书就是在此背景下,为提高广大民众的养生药膳知识水平,普及各类人群的养生药膳知识而编著的。

目前,国内有关中医养生食疗的书籍很多,但从实用角度出发,突出养生药膳的实际应用技能,便于实际应用者为数甚少。我们编写的《中医养生药膳学》尽量将中医养生食疗理论与临床生活实践应用相结合,同时涵盖了现代相关学科先进的理论和实践方面的知识,力求简洁、方便实用,让专业学生及非专业人士都能学以致用。

本教材共分为3篇:第一篇为中医基础理论篇,主要阐述中医基础理论知识,共4章。第一章:阴阳五行;第二章:藏象;第三章:气、血、精、津液;第四章:经络。第二篇为养生篇,介绍养生的理论及方法,共4章。第一章:养生理论;第二章:养生原则;第三章:养生方法;第四章:针灸推拿养生。第三篇为药膳篇,介绍药膳理论、常用药膳食材、各类人群的食疗、常见病证的食疗、保健药膳,共5章。第一章:食疗中药;第二章:正常人群的食养;第三章:亚健康人群的食疗;第四章:常见病证的药膳治疗;第五章:保健药膳。

本教材曾作为温州医学院中医养生药膳学选修课使用教材,这次进行了增减与修改,完善了中医基础理论、临床常见病的食疗、保健药膳等内容。浙南中医药研究所所长、中国保健科学协会老年医学研究会副理事长赵雄龙先生,温州医学院附属二院中医科池丽芳女士参与了编写工作,在此谨表诚挚的谢意。

由于时间仓促,缺乏经验,不足之处在所难免,恳切希望同仁批评指正。

编者
2011年6月

目 录

绪论	(1)
----------	-------

中医基础理论篇

第一章 阴阳五行	
一、阴阳学说	(8)
二、五行学说	(11)
第二章 藏象	
一、五脏	(14)
二、六腑	(20)
第三章 气、血、精、津液	
一、气	(21)
二、血	(23)
三、精	(24)
四、津液	(24)
五、气、血、精、津液的关系	(26)
第四章 经络	
一、经络的概念	(28)
二、十二经脉	(28)
三、奇经八脉	(32)
四、经络的生理功能	(33)

养生篇

第一章 养生理论	
一、天人相应的整体观	(36)
二、形神统一的摄生观	(36)
三、正气为主的发病观	(37)
第二章 养生原则	
一、顺应自然	(38)
二、形神共养	(38)
三、动静结合	(39)
四、调养脾肾	(39)
第三章 养生方法	
第一节 精神调摄	(40)
一、清心宁神	(40)

二、怡养性情·····	(41)
三、四季调神·····	(43)
四、保持乐观·····	(44)
第二节 饮食调节 ·····	(45)
一、饮食对人体的作用·····	(45)
二、饮食调节的方法·····	(46)
三、二十四节气食疗处方·····	(49)
四、体质检测·····	(53)
第三节 劳逸适度 ·····	(54)
一、避免体劳·····	(54)
二、节制心劳·····	(54)
三、避免房劳·····	(55)
四、防止过逸·····	(56)
第四节 起居有常 ·····	(67)
一、四时起居·····	(67)
二、适宜环境·····	(68)
三、定时作息·····	(73)
四、衣着舒适·····	(81)
第四章 针灸推拿养生	
第一节 概述 ·····	(82)
第二节 针灸推拿基础 ·····	(83)
一、针灸·····	(83)
二、推拿·····	(84)
第三节 针灸推拿养生实例 ·····	(91)

药膳篇

概述

一、药膳的特点·····	(115)
二、药膳的作用·····	(115)
三、药膳的分类·····	(116)
四、注意事项·····	(117)

第一章 食疗中药

一、谷物类·····	(121)
二、水果类·····	(122)
三、干果类·····	(123)
四、蔬菜类·····	(124)
五、调料类·····	(125)
六、禽兽类·····	(127)

七、水产类·····	(128)
八、其他·····	(129)
九、植物类滋补中药·····	(130)
十、动物类滋补中药·····	(131)
十一、其他常用中药·····	(132)
第二章 正常人群的食养	
一、老人的食养·····	(134)
二、儿童的食养·····	(138)
三、孕妇的食养·····	(141)
第三章 亚健康人群的食疗	
一、阳虚体质人群的食疗·····	(144)
二、阴虚体质人群的食疗·····	(147)
三、气虚体质人群的食疗·····	(150)
四、血虚体质人群的食疗·····	(153)
第四章 常见病证的药膳治疗	
第一节 感冒·····	(157)
一、风寒感冒·····	(157)
二、风热感冒·····	(159)
三、暑湿感冒·····	(160)
四、气虚感冒·····	(163)
第二节 咳嗽·····	(165)
一、外感咳嗽·····	(165)
二、内伤咳嗽·····	(168)
第三节 高血压·····	(171)
一、肝阳上亢证·····	(172)
二、阴虚阳亢证·····	(174)
三、阴阳两虚证·····	(176)
四、气虚血瘀湿阻证·····	(178)
第四节 高脂血症·····	(180)
一、痰湿内阻证·····	(181)
二、痰湿腑实证·····	(182)
三、痰瘀交阻证·····	(184)
四、脾肾阳虚证·····	(185)
五、肝肾阴虚证·····	(187)
六、肝郁脾虚证·····	(188)
第五节 冠心病·····	(189)
一、心阳不足证·····	(190)
二、气滞血瘀证·····	(192)

三、痰浊阻络证·····	(194)
四、气阴两虚证·····	(196)
五、阴虚阳亢证·····	(197)
第六节 慢性胃炎·····	(199)
一、慢性浅表性胃炎·····	(200)
二、慢性萎缩性胃炎·····	(206)
第七节 肝硬化·····	(212)
一、气滞湿阻证·····	(213)
二、寒湿困脾证·····	(214)
三、湿热蕴结证·····	(217)
四、肝脾血瘀证·····	(220)
五、脾肾阳虚证·····	(222)
六、肝肾阴虚证·····	(223)
第八节 肥胖·····	(225)
一、脾虚湿阻证·····	(226)
二、脾肾两虚证·····	(229)
三、胃热湿阻证·····	(230)
四、气滞血瘀证·····	(233)
五、肝肾阴虚证·····	(234)
第九节 泄泻·····	(236)
一、寒湿泄泻·····	(237)
二、湿热泄泻·····	(238)
三、肾阳虚衰泄泻·····	(240)
四、伤食泄泻·····	(241)
五、脾胃虚寒泄泻·····	(242)
第十节 便秘·····	(243)
一、热秘·····	(244)
二、气秘·····	(246)
三、气虚证·····	(247)
四、血虚证·····	(248)
五、冷秘·····	(249)
第十一节 糖尿病·····	(250)
一、上消·····	(251)
二、中消·····	(253)
三、下消·····	(254)
第十二节 痤疮·····	(256)
一、肺经风热证·····	(257)
二、肠胃湿热证·····	(258)

三、冲任不调证·····	(260)
四、血瘀阻络证·····	(261)
第五章 保健药膳	
一、营养粥类·····	(263)
二、煲、炖汤类 ·····	(272)
三、养生果蔬汁·····	(281)
四、养生食疗蔬菜类·····	(293)
五、养生食疗点心类·····	(309)
六、健康茶疗·····	(314)
附	
一、名家养生 ·····	(324)
二、养生箴言·····	(325)

绪 论

养生,古称“道生”、“摄生”,是指运用各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,以达到延年益寿目的的一切医事活动。养生一词最早见于《庄子》;养,就是保养、调养、补养的意思;生,就是指生命、生存、生长的意思。养生就是根据生命发展规律,达到保养生命、健康精神、增进智力、延长寿命的科学理论和方法。药膳是在中医辨证理论指导下,由药物、食物和调料三者精制而成的既有药物功效,又有食物美味,用以防治疾病、强身益寿的特殊食品,而不是食物与中药的简单相加。

养生,有广泛的外延,已经发展成一门科学,一门横跨多个学科的科学。它不仅涵盖了中医学、西医学、运动医学,也包括了营养医学、心理卫生学、社会医学等多学科的知识。但在生活中,养生,实际就存在于我们身边的点点滴滴中,一箪食、一瓢饮,皆蕴涵着养生之道。

许多疾病的发生,多源于不良的生活习惯。有时只要改变生活中一个习性,就能有效地避免疾病的发生。而在实际生活中,大多数人长期习惯了生病就医的医疗模式,忽视了养生的重要性。在中国,养生的概念最有民族味,有着悠久的历史。

作为传统医药中重要组成部分的中医药,在我国已有五千多年历史,具有独特的理论和临床应用体系。那为什么以往中医在国外没有地位而现在却盛行呢?主要有以下3方面的原因。

(1) 化学、生物药物及其制品等现代治疗方法,其治疗作用与毒、副作用并存,比如抗生素类药物具有毒、副反应,随着药源性疾病、医源性疾病的逐渐增多,已引起人们的不安和警惕。在新的疾病和致病因子面前,现代医学已显得力不从心,人类的医学模式已经由简单的疾病治疗转变为与预防、保健、治疗、康复相结合的医学模式。现代社会再一次响起了“回归自然”、“顺其自然”的呼声,越来越多的人意识到非药物的物理疗法的重要性。

(2) 中医学讲究阴阳平衡,阴阳和谐就是健康状态,保持健康状态即谓之养生、保健。

(3) 由于很多重大疾病的发病机制不明确,运用西医西药治疗难以达到确切的疗效。而作为中医最常用的针灸、推拿疗法,可以针对人体的诸多因素,通过多环节、多层次、多靶点的整合调节作用,来适应人体的多样性和病变的复杂性。近年来,大量临床研究表明,中医推拿、针灸等中医疗法在防治艾滋病、癌症、肝炎、风湿性疾病、慢性肾病、糖尿病等重大疾病和疑难杂症方面优势独具。以中医针灸、推拿为依托的养生保健方法,也正深入到人们的日常生活当中。针灸推拿采用的是自然疗法,是用毫针刺刺激人体一定的穴位,或用推拿点穴方法,以激发经络之气,使人体新陈代谢旺盛起来,从而起到强壮身体、益寿延年的目的,基本无毒、副作用。所以,以中医针灸、推拿为依托的养生保健方法越来越受人们的青睐。现在,中医在国外也非常盛行,如美、英等国还专门设立了“中医研究学院”。中国传统医学中最早的保健与治疗的方法,大多数都是物理的、自然的、非药

物的方法,如运动、导引、按摩(推拿)、热敷、针灸、刮痧等。

药膳有着悠久历史,它伴随着人类的医药卫生实践而产生。历代中医文献中有许多关于养生、药膳保健方面的论述。如古代关于“神农尝百草”的传说,反映了早在远古时期中华民族就开始探索药物与食物的功用,故有“药食同源”的说法。据《吕氏春秋》记载,伊尹和商汤就专门讨论烹调术,涉及很多有关饮食调饪方面的问题。

到了周代,养生学已有了较大的发展。如《周礼》记载了当时的宫廷医生的分工,设有“食医”、“疾医(内科)”、“疡医(外科)”和“兽医”,其中“食医”就是主管王侯的饮食保健工作,可见当时对饮食保健的重视。

一、养生学的形成(春秋战国至秦汉)

春秋战国时期,出现“诸子蜂起,百家争鸣”的局面,中医学有了很大的发展,这对养生学的发展亦有很大的促进作用。

(一) 儒家养生思想

1. 孔子的养生思想

孔子是儒家学派的创始人、代表者,在养生保健方面有独到之处。

(1) 道德养生:孔子主张“仁者寿”,倡“仁者爱人”、“己所不欲,勿施于人”的观点。在孔子养生体系中最突出,强调用“仁”和“忠恕之道”及节制私欲来修养,从而达到心理上坦坦荡荡,预防心理失衡所导致的各种心身疾病,有益于健康长寿。孔子“仁者寿”的观念对修养身心及社会安定有积极意义。

(2) 饮食养生:孔子提出“十个不食”、“食不语”和“不多食”的观点,符合现代饮食养生指导原则和方法,对增强体质,预防疾病,提高健康水平有促进作用。

(3) 体育养生:孔子主张“动中求静”、“动静以必,喜怒以时”的思想(《孔子家语·卷一》),提倡轻松愉快的运动,如射箭、游泳和散步,反对“暴力之动”,是以强身健体为目的,又有修养心性之作用,与现代追求的所谓“更高、更快、更强”的竞技体育大相径庭。从某种意义上说,孔子的体育养生观及运动形式更符合健康养生的要求。

(4) 性养生:孔子曾提出“饮食、男女、人之大欲存焉”、“欲不可禁思无邪”及“节欲为贵、守精神”等思想,是性养生的原则。可见孔子对性问题的认识是很可贵的。因为性和饮食一样都是正常人的生理需求,与人体健康关系密切。所以,正确对待性问题,也是养生保健的重大问题之一。

(5) 阶段养生:孔子也提出:“少之时,血气未定,戒之在色;壮之时,血气方刚,戒之在斗;老之时,血气既衰,戒之在得。”从人体发育的不同年龄阶段及气血的盛衰,提出“三戒主张”是很有科学道理的,对人体健康长寿有着极为重要的意义。

2. 孟子的养生思想

孟子是继孔子之后又一儒学大家,他活到了84岁(比孔子多活了11岁),可谓是古代养生的典范。其养生方法有以下几个方面:

(1) 终身善养“浩然之气”:孟子把自己比喻成“大丈夫”,而“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”,就是养浩然之气的最佳方法。其品德高尚、善养成德,提倡要保养良心,减少私欲;要与人为善;要有羞恶之心,恭敬之心,是非之心。

(2) 生活平淡,喜好运动:孟子吃饭时只是一小竹篮饭和一小壶汤。他认为只要吃饱就可以了,因而什么都吃。孟子还特别喜欢“田猎”运动,并且成为教学的必修课。

3. 荀子的养生思想

荀子是战国时的思想家和教育家,韩非、李斯都是他的学生,著《荀子》一书。他的唯物主义思想也表现在养生观上,主张“制天命而用之”,其养生主张主要有以下几方面:

(1) 制天命而用之:春秋战国时期,非常盛行尊“天命”的迷信思想。而荀子则认为天是没有意志的,万物的生长是得养于自然界的和养之气,并不是天的意志。所以,他反对向天祈祷,提倡“唯圣人为不求知天”的主张,第一次提出了“制天命而用之”的思想。荀子认为人类对于自然不是无能为力的,而是可以通过自己的主观努力去改造的,充分利用自然为人类服务。荀子这一思想,对养生学有积极意义。

(2) 养备而动时:养备,指营养充足,也指养生有道。动时,指勤劳,又指经常注意运动。只有“养备而动时”才能更好地延年益寿。

(3) 节制以养心:荀子认为人是有愿望、有欲念的。他提倡以“礼”来作为行动规范,以“道”和“理”作为节制的依据,鼓励人们为实现自己的愿望而积极进取,要求人们不要想入非非,应合乎情理,要有节制。

(二) 道家养生思想

1. 老子的养生思想

老子不仅是春秋时期的一位伟大思想家、道家创始人,也是一位伟大的养生家。据《史记》记载:“老子百有六十岁或两百余岁,以自修道而养寿也。”历史上比较一致的看法:老子是一位超百岁的寿星,老子的养生哲学可以总结为以下3个方面:

(1) 清心寡欲:达到健康长寿,除了身体外,精神也需要健康。人们一般只知道保养身体,却不太注意保养精神;只知道爱护身体,却不太知道爱护精神。若要健康长寿,既要注重饮食、睡眠、生活环境等物质条件,也要重视人的思想和情绪等精神条件。老子说过:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。”这是说,灾祸莫过于不知足,罪过莫过于贪欲过大,身体的大祸害恐怕就要来了。

(2) 强调守中:老子说“多言致穷,不如守中。”意思是说:言多必行不通,还不如保持适中。老子认为,应该“去甚,去奢,去泰”,意思是应该去掉那些极端、奢侈和过分的東西。他提倡要做到“方而不割,廉而不刿,直而不肆,光而不耀。”意思是说:要做到方正而不显得太勉强,有棱角而不至于把人割伤,正直而不至于无所顾忌,明亮而应该没有刺眼的光芒。这是说,为养生所做的任何事都不要过头,这样生命才会不受太多的损失。

(3) 静以养生:老子在《道德经》中细致地描述了人“入静”时的体会和感觉,认为养生的道理和治理国家的道理是相互沟通的。他说:“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各复归其根。归根曰静。”意思是:尽量使心灵虚寂,要坚守清静;万物都在生长,我们观察它们的循环往复,尽管事物变化纷纭,最后都将各自回到它们的出发点,回到出发点就叫“静”。这也就成了后世人们经常引用的最古老、最经典的诀窍。所以,老子在其著作中反复强调,要养生长寿,就要习静。

2. 庄子的养生思想

关于庄子的思想主张,正如大史学家司马迁在《史记》中所说:“其学无所不窥,然其要归于老子之言。”因此后世把老庄并称,作为道家宗主的总代表。庄子的养生和处世哲学主要有以下几方面:

(1) 少私:他认为“私”是万恶之源,百病之根。一个人如果满腹私心,遇事就会斤斤计较,患得患失,思想上就会终日不得安宁,久而久之必致形劳精亏,积虑成疾,疲困不

堪。只有剔除求名贪财之心,使精神放松,才“可以保身,可以养身,可以尽年”。心底无私之人,才能胸怀博大,不计较功名利禄,生活物质才能“取之有道”,知足常乐,心地坦荡,也必获大寿。“少私多寿”,是庄子总结的养生规律。

(2) 寡欲:“人欲不可绝,亦不可纵。”纵欲必然招祸染病。人如果能抑情欲,就不会欺男霸女,损肾伤尊;能节食欲,就不会谋财害命,贪吃伤身;能寡权欲,就不会投机钻营,逢迎伤神。只有做到了知其荣、守其辱、安其身、图其志、创其业、洁其身,才堪称伟丈夫、大男人。“寡欲多寿”,是庄子推崇的养生要诀。

(3) 清静:庄子认为静默祛病。如果一个人终日躁动不安,思想不能宁静,一定会心力交瘁,百病丛生。他提倡,凡有志于养生者,都应该磨炼自我控制能力,要善于在纷乱环境中保持自我的放松、自我的稳定,做到轻松自如。因此,以“头空、心静、身松”为要领的“静坐功”由此而成。“清静多寿”是庄子倡导的养生法则。

(4) 豁达:庄子认为“安时而处顺,哀乐不能入。”主张处世要乐观。他曾比喻说,水泽里的野鹤,十步一啄,百步一饮,消遥自在,悠闲自如,因此得以保生;而笼中之鸟虽饮食充足,但有翅难飞,成天低头不鸣,没精打采,因此难以全生。一个人如果长期禁锢于自己设置的精神枷锁中,必然会忧愁苦恼。“豁达多寿”是庄子养生处世的切身经验。

(三)《黄帝内经》中的养生思想

《黄帝内经》集战国前养生思想、实践之大成,记载了不少养生学方面的理论和方法,也记述了药膳食疗方数则。在养生学方面提出下列几方面:

1. 精神的摄养

要求人们经常保持精神上的清静安定、乐观恬愉。只有做到“恬淡虚无”,才能达到“真气从之,精神内守”的效果,从而防止疾病的发生。

2. 适应外界自然环境变化,避免外邪侵袭

提出要“法于阴阳”、“春夏养阳,秋冬养阴”,特别是在天气变化急骤的时候,就应该“虚邪贼风,避之有时。”

3. 注意饮食起居的调节

在作息时间内,要顺应四季变化,做到“起居有常”,春夏应“夜卧早起”,秋季应“早卧早起”,冬季应“早卧晚起”。在饮食方面指出,饮食五味的摄取应该要有规律,过饥、过饱或饮食偏嗜都能够伤害内脏,影响身心健康。所以,要求人们“饮食有节”,不可“以酒为浆,以妄为常”。

4. 注意锻炼身体

主张“和于术数”。介绍了一些具体的方法,如《素问遗篇·刺法论第七十二》记载的“咽气吞津”法,就是导引术的一种,与现代的气功大体相近。在劳逸方面,强调劳逸适度,避免“久视”、“久立”、“久行”、“久卧”、“久坐”等。

二、养生学的发展(晋、南北朝、隋、唐、五代)

两晋至隋唐时期,养生学有了很大的发展,出现了许多养生防病、延年益寿的医家和论著。

1. 葛洪的养生思想

葛洪在《抱朴子》中指出:“善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常剂。”还说:“不欲起晚,不欲多睡”、“早起不在鸡鸣前,晚起不在日晡后”等,对四时起居作了较为精

辟的论述。

2. 嵇康著《养生论》

嵇康认为养生须本着老庄的“清静无为”以养神的思想,并且要弃厚味,服补药,饮清泉,浴阳光,节性欲。

3. 陶弘景著《养性延命录》

梁代药学家陶弘景所著的《养性延命录》是我国现存最早的一部养生学专著,它以道家的观点,对养生的原则及其具体的实施作了许多论述,提出了养生的各种禁忌事项。主要包括以下几方面:

(1) 继承了《黄帝内经》“天人一体”的整体观:提出人体“载形魄于天地,资生长于食息”。还指出:“仙经曰:我命在我,不在天。”

(2) 收录了梁代以前各类书籍中所载的养生法则和养生学家的方术:书中记述:“常每旦啄齿三十六通,能至三百弥佳,令人齿坚不痛。次则以舌搅漱口中津液,满口咽之,三过之。次摩指少阳,令热以熨目,满二七止,令人目明。每旦初起以两手叉两耳极上下热授之二七止,令人耳不聋。次又引两鬓发举之一七,则总取发,两手向上级势抬头一七,令人气血通,头不迫。又法摩手令热以摩面,以上至下去邪气,令人面上有光彩。又法摩手令热,雷摩身体,从上至下名曰干浴,令人胜风寒时气热头痛。”

4. 孙思邈的养生思想

唐代著名医药学家孙思邈是一位具有丰富养生理论和实践经验的养生学家。在其所著的《千金要方》、《千金翼方》中,广泛收集和记载了前人养生防病的经验和方法,论述了养生的理论和应用。他主张养生须从实际出发,“不违性情之欢,而俯仰可从;不弃耳目之好,而顾盼可行。”积极倡导保养心、神、形、气。在日常生活中,主张静养,但也强调运动,提出“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳。”在饮食上,认为“鱼肉果实”,均可食之,但“厨膳勿使脯肉丰盈,常令节约为佳。”在性生活上,强调节欲,反对绝欲,认为“男不可无女,女不可无男”。这些积极的养生思想是十分可贵的。

5. 唐代孟诜著《食疗本草》

现存的《食疗本草》一书是我国唐代较全面的营养学和食疗专著,收录了很多唐初本草书中未载的食药;是我国现存最早的食疗专著,不仅内容丰富,且结合了孟诜的实践经验,阐述了很多独到而精辟的学术观点,有很高的实用和研究价值,为后世食疗学的发展奠定了基础。《食疗本草》对所载药食的性味、功效、主治和食用方法等的记载,充分体现了“药食同源”的学术思想,其中还特别强调了一些药食的饮食宜忌和注意事项,书中还介绍了一些食物的烹调 and 加工储存的方法。

三、养生学理论和方法的完善(宋元明清时期)

(一) 金元四大家的养生思想

宋元时期,中医界出现了各种不同的学术流派,各学派之间学术争鸣,推动了养生学的发展与完善。

1. 刘完素的养生思想

刘完素主张养生重在养气。他在《原道论》中,强调了气是生命的最基本物质,对于养气的方法,强调当从调气、守气、交气三方面着手。他还认为“气者,生之元也”,所以“吹嘘呼吸”、“导引按跷”,就可以调气;“平气定息,握固凝想,神宫内视”,就可以守气;

“法则天地,顺应阴阳”,就可以交气;“含虚鼓漱”、“咽津”等就可以灌溉五脏,调和阴阳(《素问·病机气宜保命集》)。

2. 李东垣的养生思想

李东垣认为,脾胃元气是人体生命的根本,脾胃元气充盛,则寿命可延;反之,如果“内伤脾胃,百病由生。”所以,养生方法上,提出节食,“不可太饱太饥”,“宜谷食多而肉食少”,应该要“安于淡薄,少思寡欲”,“宜温暖,避风寒,省言语,少劳役”,用以护养脾胃元气。因此提出调养脾胃的方法,如调节饮食护养脾胃、调节情志保护脾胃、防病治病顾护脾胃。

3. 朱丹溪的养生思想

认为人体“阳常有余,阴常不足”,强调阴精对人体的重要作用,在治病与养生上,都以滋阴为主。丹溪在所著的《饮食箴》、《色欲箴》、《养老论》等养生著作中,多是围绕固护阴精而立论。他认为,人随着年龄增长,其阴更衰,故老年病,多由阴虚造成。强调保精节欲,提倡晚婚。

4. 张子和的养生思想

张子和主张祛邪扶正,认为邪去则正安,反对唯人参、黄芪“为补”的观点,发展了汗、吐、下三法,形成了独特的医疗和保健风格。他提出“养生当用食补,治病当用药攻”的主张,其养生思想的核心内容是“君子贵流不贵滞”。在防病保健中,重视人与社会环境的整体性和机体与情志的整体性,从而丰富了中医学中关于心身医学、医学社会学的内容。

(二) 宋元明清时的养生思想

宋代陈直撰《养老寿亲书》,后更名为《寿亲养老新书》,是我国现存最早的老年医学专著。在其所载的方剂中,药膳方约占70%。它强调了:“凡老人之患,宜先以食治,食治未愈,然后命药。”其主要思想包括主张饮食调养;重视精神养生、提倡顺时养老、注意医药扶持、强调起居护理。如书中记载:“一者少言语养内气;二者戒色欲,养精气;三者薄滋味,养血气;四者咽津液,养脏气;五者莫嗔怒,养肝气;六者美饮食,养胃气;七者少思虑,养心气。人由气生,气由神往,养气全神,可得真道。”“自身有病自身知,身病还将心自医,心境静时身亦静,心生还是病生时。”

明清时期,有关养生药膳学的著作较前增多,其论述详尽、实用。如明代冷谦综《黄帝内经》等古籍之旨,参以自身调摄经验,著成《修龄要旨》,多为经验之谈。其中提出的“养生十六宜”,如面宜多擦、发宜多梳、目宜常运、耳宜常凝、齿宜常叩、津宜常咽、背宜常暖、胸宜常护、皮肤宜常干浴等,至今广为流传。李时珍在《本草纲目》中也记载了许多药膳方,仅药粥、药酒就有数十则。李梴在《医学入门》中的“保养说”就分析了古代养生法之优劣,提出了很多切实可行的养生方法。如“避风寒以保其皮肤六腑”、“戒色欲以养精”、“薄滋味以养血”等。高濂所著《遵生八笺》,提出:“生身以养寿为先,养身以却病为急。”还提出:“我命在我,不在于天。昧用者夭,善用者延。”又对四时调摄、起居安乐、导引去病、饮馔服食等内容详加阐述,是学术价值较高的养生保健药膳学专著。

清代名医程钟龄著《医学心悟》,列“保生四要”,制订“节饮食、慎风寒、惜精神、戒嗔怒”四项保健基本原则,简洁明了,切实可行。养生家曹庭栋,幼年患童子癆,因善于养生,而享年九十余。曹氏在其七十多岁时著成《老老恒言》(又名《养生随笔》)。该书博采众说,参以己见,从日常生活出发,根据老人的生理特点,总结出一整套衣、食、住、行的简便易行养生方法。对于作息之安寝、盥洗、散步、昼卧、夜坐以及衣、帽、袜、鞋、床、枕、席、

被等,逐一分析宜忌,指导应用。在精神摄养方面,反对道家的无欲无知,认为“心不可无所用”,提倡“学不因老而废”。在形体摄生上,主张动静结合,创卧、坐、立导引法。清代的药膳专著各有特色,如王士雄的《随息居饮食谱》介绍了药用食物七门 300 多种;袁牧的《随园食单》介绍了多种药膳的烹饪原理和方法。

近十年来,许多药膳学术专著和科普著作相继问世。如 1973 年出版的叶橘泉先生编著的《食物中药与便方》,收载食物中药 183 种、便方 901 条;彭铭泉编著的《中国药膳学》;钱伯文等编著的《中国食疗学》;彭铭泉、杨帆编著的《大众药膳》;俞长芳编著的《滋补保健药膳食谱》;姜超编著的《实用中医营养学》;谢永新、雷载权编著的《中国食学》丛书,以及许多药粥、药酒专书等。药膳的品种也在传统工艺的基础上不断增加,如药膳罐头、药膳糖果等。结合现代科研成果制成的具有治疗作用的食物、饮料,品种繁多,各具特色。既有适合于糖尿病、肥胖者和心脑血管疾病患者服食的药膳食品,也有适合于运动员、演员和矿工等服食的保健饮料;还有能促进儿童健康发育或老年人延年益寿的保健食品或药膳。中国养生药膳开始走向世界,不少药膳罐头和中药保健饮品、药酒等已销往国际市场。有的国家还开设了药膳餐厅。

就像一把钥匙能打开一把锁一样,掌握了养生的“密匙”,自然也能打开健康之“锁”。