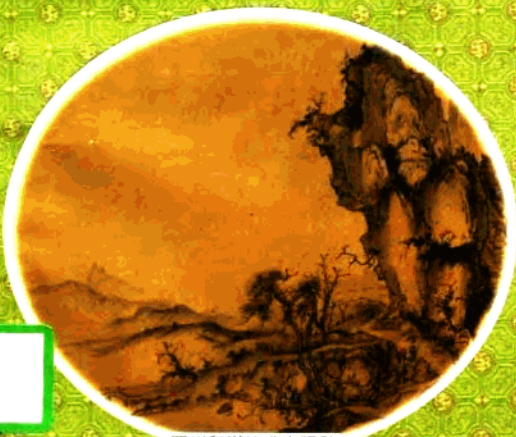


中醫

防病与养生

汪新象 汪世强 主编



四川科学技术出版社

序 言

养生一词，原出《吕氏春秋·节表》，其曰：“知生也者，不以为害，养生之谓也。”自古以来，因不知护养，或护养不当而伤身的事例甚多，故从老子、庄子起均反复阐述养生之旨。

中医学向有“上工治未病，不治已病”之论。

中医养生学，以古代哲学和中医基本理论为深厚底蕴的养生与实践，是中国博大深精的传统文化的精髓之一，绵延数千年而经久不衰，并日益显示其独特的光彩。她汇集了我国历代各地域各民族的防病健身智慧和方法，揉合了我国儒、道、释及诸子百家的学术精华，同时又注意吸收现代科学关于人体生命科学研究成果，因而她是一门既古老而又充满生机的科学。

养生之道，古人于无病时用于预防，病时用于治病，病后用于康复，是人类健身延寿的重要课题。

近年来，海内外学者关于中医养生理论与实践的研究日趋活跃，相继有一些专著问世，但把中医养生学理论与人们

日常生活紧密联系，同老年教育发展相结合，使读者易知能懂、便于掌握者尚不多见。

泸州医学院老教授汪新象和汪世强二君主编的《中医防病与养生》一书的问世，是关心自身健康的中老年人的一大福音。汪新象教授系川南一代名医，退休前任四川泸州医学院中医系主任，曾有多项科研成果获国家和省级奖励，先后发表 40 多篇中医学论文和出版了多部专著，是泸州地区唯一录入《中国当代科技名人成就大典》的科技工作者。退休以后，他热心老年教育事业，在泸州市老年大学开设中医养生专业课，深受学员欢迎。历经 10 年任教，在理论与实践上深入研究，从而写出《中医防病与养生》一书。本书共 15 章约 20 万字，内容上从养生指导思想到日常生活起居，深入浅出，引幽发微，既皇古旨又发新意，是一本难得的佳作。是书既可作为老年教育的专业教材，又是一本中老年人的益寿读物，读者择其精要，勤而行之，定能受益非浅。

是书行将付梓，并以泸州市老年大学办学 10 周年成果之一，向社会展示，让公众受益，深感其情，并赞其德，是为序。

曹本先

1997 年仲夏于泸州

导 语

本书旨在为中老年人提供加强自我预防与保健的中医养生的知识和方法。中医养生，不仅理论系统，内容丰富，实用性强，健身效好，而且方法简便，易学易行，紧密结合人们的日常生活实践，不需要花费许多时间和金钱，即可收到自我修身养性、健康长寿之效，故名之曰：《中医防病与养生》。

本书是作者通过长期地中医防病与养生的实践，结合在泸州市老年大学中医养生班的10年教学经验，参考古今有关中医养生文献编著而成。为了保持和发扬中医优势和特点，做到理论联系实践，对必须运用的精微奥妙的中医理论，则深入浅出，简明扼要地阐释之，以期读之能懂，懂而能用，用则有效。

何谓中医养生？中医养生学是怎样起源发展和成熟的？中医养生的重要现实意义，如何学好中医养生等问题，将在本书“绪论”中作简要地解答。

要学好中医养生，必先了解中医是怎样认识人体及其生命活动的，自然界里的阴阳是生命之源，人体由肌肉筋骨和气血阴阳组成躯干四肢、头面五官、脏腑经络等组织器官，

脏腑是生命活动的职能部门，经络是生命活动的信息网络，精、气、神是生命活动的调节中心，在心神的主宰下有序地进行着人体生、长、壮、老的全过程。这在本书“中医学的人体生命观”中有详述。

人的寿命应当是100岁以上，而多数人不能活到百岁的主要原因是早衰生病。怎样排除导致早衰的因素采取有效措施预防疾病，延缓衰老，以达终其天年的目的，本书“人类的正常寿命”将作科学地阐释。

不管做什么事，都要有正确的指导思想，才能收事半功倍之效，中医养生在长期地实践中不仅积累了丰富的经验、系统的理论和有效的方法，而且还有独特的指导思想，这就是整体观、恒动观、御病观和辩证观，本书“中医养生指导思想”将讨论之。

“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以生存。”“饮食不可一日废之。”由于饮食是人之本能，出生后即天天在吃饭，然而饮食在人体到底有哪些作用？如何调配饮食？怎样科学地进食，才能达到养生之目的？本书在“饮食养生”中将详为阐述。

“精神来自睡眠”，说明睡眠有消除疲劳，恢复精力，促进健康的作用，人之一生有1/3的时间在睡眠中度过，故曰：“眠食二端，为养生首务。”如何评估正常睡眠？怎样提高睡眠质量？睡眠中为什么做梦？失眠症的原因和防治等，本书的“睡眠养生”将作简明扼要、实用有效的解释。

人们除了吃饭、睡觉之外，还有穿衣、梳头、洗脸、刷牙、漱口、解便、洗手、洗脚、沐浴、保护耳目鼻等生活事情。怎样把这些必须做的日常生活细节安排合理适度，使之

符合人体生理常度，以达养生防病之目的呢？本书“起居养生”即专门论述之。

人们除了在生活中进行合理调摄外，还要高度重视自我调养心神，舒畅情志，保持心态平衡，才能健康长寿。人是神形合一的有机整体，情绪对健康有极大的影响，七情六欲又是人之常情，故应加强道德修养，做到精神乐观，性格开朗，少私寡欲，有所追求又不贪，自然体泰神安，这些在本书“精神养生”中详为论述。

人的生存与环境是息息相关的。优美的环境，可以陶冶人的情操，净化人的灵魂，使人心情舒畅，神志安宁、体健少病。何谓环境？环境与人的关系，什么环境对人有利？如何保持住宅环境、居室环境的幽静、整洁、舒适？有关内容将在本书“环境与养生”中进行阐述。

在生活中人们可利用闲暇的时间和舒适的环境，开展一些高雅、有趣的娱乐活动，如欣赏音乐、歌咏、舞蹈、练习书法、绘画、弈棋、钓鱼、养鸟、种赏花木、游览风景名胜、读书、看报等，根据个人爱好、兴趣能坚持几项活动，将有益于身心健康。上述内容的养生意义和作用，在本书“休闲养生”中讨论之。

坚持适度的体力和脑力劳动，不仅能增进健康、延缓衰老、乐享天年，而且能改善人类生存条件，促进两个文明的建设为子孙后代造福。何谓适度劳动？劳动有哪些养生作用，请阅本书的“劳动养生”。

人的生命活动，全靠人体内气的正常运行，包括脏腑经络的功能活动，如果七情过极，劳逸失度，则可导致人体内气的运行异常，出现气机不宜、气机阻滞等病变，可采用调

身、入静、调节呼吸等方法来调达气机以利健康，本书在“气功养生”中论析之。

人体的经络系统，主要为十二经脉内联脏腑、外络肢节、走向交接、循环无端，形成全身的生理、病理信息网络，故有“一脉不和，周身不遂”之说。因此，经常自我按摩经脉的一定部位，有很好的健身防病作用。那么如何按摩？按摩哪些部位为好呢？请读本书“自我按摩养生。”

“生命在于运动”，古代医家根据“流水不腐”、“动则不衰”的原理，提出运动锻炼的原则，创立了传统体育运动内容，如五禽戏、太极拳、八段锦、易筋经等行之有效的健身项目，其皆以中医理论作指导，故也称中医健身术。笔者将在本书“运动养生”中研讨之。

用药物来调和人体气血阴阳，使之协调平衡，以达健身防病、益寿延年之目的，这是人们在生活中不可缺少和渴望的养生内容。补药用得其宜则益人，反之则伤人。运用补药既要辨明人体是气虚、血虚或阴虚、阳虚，又要因人因时因地选用不同药物对症施补，方可起到补充营养物质、调节生理功能之效。怎样辨证，怎样掌握进补原则，选用什么药，如何配制使用，将在本书“药物养生”中讨论之。

以上内容，是作者长期生活实践和十年中医养生教学经验的结晶，愿与中老年人共勉而咸登寿域。不足之处，仰望同仁指正。

编者

1997年中秋

目 录

1	绪论	1
	1.1 中医养生的特点和优势	1
	1.2 中医养生的发展简况	3
2	中医学的人体生命观	8
	2.1 生命的特征和规律	9
	2.2 五脏是生命活动的职能部门	11
	2.3 精气神是生命活动的调节中心	14
	2.4 经络是生命活动的信息网络	18
3	人类的正常寿命	21
	3.1 天年古今说	21
	3.2 健康之特征	23
	3.3 衰老的探究	26

3.4	长寿可期	38
4	中医养生指导思想	43
4.1	整体观是中医养生的特点	43
4.2	恒动观是中医养生的核心	54
4.3	御病观是中医养生的目的	59
4.4	辩证观是中医养生的独特方法	62
5	饮食养生	68
5.1	饮食养生的作用	68
5.2	饮食的调配原则	74
5.3	进食的养生要求	79
6	睡眠养生	85
6.1	睡眠的作用	85
6.2	睡眠的合理性	86
6.3	提高睡眠质量的措施	88
6.4	睡眠与做梦	94
6.5	失眠及其防治	100
7	起居养生	106

	7.1 起居有常	106
	7.2 颜面五官的护养	111
	7.3 肢体和二便的调摄	131
8	环境与养生	148
	8.1 人体与环境的关系	148
	8.2 地理环境与养生	152
	8.3 自然环境与养生	153
	8.4 住宅环境与养生	154
	8.5 居室环境与养生	160
9	精神养生	167
	9.1 精神养生的意义	167
	9.2 情志与健康	170
	9.3 调养精神之道	173
	9.4 不良情绪调摄的方法	184
10	休闲养生	189
	10.1 琴棋书画怡养心身	190
	10.2 旅游漫步养生良法	199
	10.3 花木鸟鱼健康之友	203
	10.4 读书、看报增智健脑	208

11	劳动养生	211
	11.1 劳动的三大意义	211
	11.2 劳动养生的定义和作用	213
	11.3 劳动养生的原则和方法	215
12	气功养生	219
	12.1 医学气功的含义和特点	219
	12.2 医学气功的作用	221
	12.3 练习气功的基本要领	223
	12.4 练习气功的通用方法	225
	12.5 常见功种练习法	227
	12.6 现代科学对气功的研究	238
13	按摩养生	241
	13.2 按摩的理论基础	241
	13.3 按摩的养生机理	243
	13.4 自我按摩常用手法	245
	13.5 自我按摩强身却病四要穴	246
	13.6 自我按摩整体保健八重点	361

14	运动养生	249
	14.1 传统运动的三大特点	249
	14.2 运动养生的三大原则	250
	14.3 五禽戏	252
	14.4 太极拳的理论知识	256
	14.5 八段锦	259
	14.6 易筋经	261
	14.7 散步	268
15	中药养生	273
	15.1 中药养生的源流	273
	15.2 中药养生的机理	274
	15.3 使用补益药物原则	276
	15.4 常用补药的分类	280
	15.4.1 补气类	280
	15.4.2 补血类	282
	15.4.3 补阴类	285
	15.4.4 补阳类	288
	主要参考文献	293

1 绪 论

1.1 中医养生的特点和优势

1.1.1 什么叫中医养生

养生即保养生命。也称养性、摄生、道生、保生、卫生，又称寿老、养老、寿亲、寿世。与现代保健的含义基本一致。

中医养生是指用中医理论作指导，研究人类生命规律，结合生活实践，阐述养生强身、却病延寿、乐享天年的理论知识和具体方法的一门学科。

1.1.2 中医养生的意义

促进健康长寿，优势明显。健康长寿是人类长期以来的愿望和幸福的象征。由于社会的进步，科学技术的提高，很多危害人类健康和生命的严重疾病已被消灭。但很多慢性疾病仍威胁着人类的健康和寿命。中医养生，源远流长，内容丰富，既古又新，它利用自然因素防病健身、利用社会心理进行自我调节，能收到很好的效果。

理论系统全面，博大精深。系统全面，是指在“气一元

论”、“阴阳五行”、“天人相应”等整体恒动观的理论指导下，提出协调阴阳，谨慎起居，和调脏腑，流通气血，保养精神，神形共养，扶正祛邪的综合调理诸原则。博大精深是指其理论知识既涉及天文、地理、人事、万物、气候、环境等，又阐明组成生命的微小物质——“气”，“阴阳和”，以及人的生命活动的物质基础——精、气、神等作用。

内容丰富多采、简便实用。内容包括基本知识、养生之道两部分。如本书的绪论、中医学的人体生命观，人类的寿命和养生指导思想，以及饮食，睡眠，起居、环境、精神、休闲、劳动、气功、按摩、运动、药物养生等就是具有中医特色的丰富的综合养生内容。既简便又实用。不需要花费很多时间和金钱就可达到健身防病、益寿延年之目的。

1.1.3 学习中医养生的方法要求

首先，了解其与中医学的关系，它是中医学的组成部份。两者都讲预防为主，而养生重点是指导人们主动掌握健身防病的理论知识和具体方法，进行自我修炼。

其次，要采取系统学习，全面了解，重点掌握，循序渐进的方法。

另外，还应知行结合，学以致用，将中医养生知识生活实践结合起来，进行自我锻炼。

1.2 中医养生学的发展简况

用五句话概括之，萌芽于尧至西周，奠基于春秋秦汉，充实于两晋隋唐，成熟于宋元明清，发展于解放之后。

1.2.1 尧帝至秦汉

中医养生萌芽于尧至东周（公元前 2230～770 年），其时代背景为原始社会进入奴隶社会，发现火，利用火以烹饪御寒，灸熨治病。尧时即有用舞蹈防治关节病的记载；商朝宰相伊尹精于烹调技术，提出饮食要“必以甘酸苦辛咸”，有大量烹调五味养生的记述；周朝设食医，专管饮食、营养，指导“六饮”、“六膳”、“百飧”、“百浆”的配制和四时饮食的宜忌等。据《神仙传》记载古代彭祖善养生，到商朝末年已活了 767 岁，传说彭祖寿高 800 岁。

春秋秦汉（公元前 771～公元 266 年），其时代背景由奴隶社会转向封建社会，生产力大为发展。科学技术上产生了“诸子蜂起，百家争鸣”的新局面，促进了中医养生学派的形成。其中老庄学派中，老子主张静养神气，安于现状，提出“少私寡欲”的观点；庄子提出“清静恬淡，寂寞无为”，注重调摄呼吸，加强运动等养生方法。儒家学派的养生观点颇多，孔子主张道德修养，提出“仁者寿”，“君子三戒”；董仲舒主张中和养生；荀子认为环境与养生关系密切；管子主张存精养生和生活应有规律；《淮南子》一书强调形、

神、气要统一平衡。医家养生派中,《黄帝内经》奠定了中医养生的基础,提出了人和万物都是天地间阴阳二气化生,天人相应的整体论和顺应自然的四时养生法及治未病的预防保健思想等重要养生观点,并对人体生、长、壮、老、已的生命规律作了精确的描述,阐明了重要的养生原则和方法;华佗主张动形养生创五禽戏;《神农本草经》载述健身延寿药物,其中上品 120 种,注明久服有“耐老”、“轻身”、“长年”、“不老”、“不夭”等作用者达 85 种。

1.2.2 两晋到隋唐

其时代背景为在此期间形成了儒、佛、道“三教归一”的思想纲领,特别是唐朝政治稳定、经济发展、文化兴盛,许多医家将三教著作中的有关养生论述巧妙地与医学融合起来,使中医养生在理论和方法上有了很大充实。

晋·葛洪一生从事炼丹术,是古代著名养生家,在其《抱朴子》中提出养生要“不伤为本”,而且要“先除六害”,健身功法不拘格式的三大要领;陶弘景是南朝的一位精于医学的高寿养生家,他喜好道术,兼通佛学,众采百家,著有《养性延命录》,该书发挥了《黄帝内经》形神一体的生命观,提出了“我命在我,不在天”的养生口号,概括养生内容为六个方面:即顺应四时、调摄情志、节制饮食、适当劳动、节欲保精、服气导引;唐朝著名医学家孙思邈非常重视养生,他集唐以前医、道、儒、佛各家养生之说著《摄养枕中方》,其养生观点有:提倡三戒小劳以怡情养性,强调食养食疗为安身之本,主张房事有节以利心身,重视妇幼保健且论述较详,坚持吐纳导引按摩健身,故孙氏年逾百岁仍身

体健康，思维敏捷，坚持为人治病，著书立说，被尊之为“药王”。

这一时期的养生专著，现存者至少有12种之多，故曰中医养生充实于两晋隋唐。

1.2.3 宋元到明清

其时代背景是中国封建社会的中期和后期，政府重视医药，大量整理和出版医药书籍。中医学产生了两大突破，即金元四大家和温病学派。中医养生也蓬勃发展。

首先，大批养生专著问世。如：蒲虔贯著《保生要录》，邱处机著《摄生消息论》，王瑾著《泰定养生主论》，周守忠著《养生类纂》和《养生月览》，李鹏飞著《三元延寿参赞书》，苏东坡撰《问养生》，万全撰《养生四要》，冷谦作《修龄要旨》，袁竟作《摄生三要》，龚居中撰《万寿丹书》等。

其次，此期特别强调老年养生，在宋元时期出版的老年养生专著《养老寿亲新书》中，根据老人心理、生理特点提出了切合实际的养生内容：加强涵养道德，养气全神，重视四时起居调摄将护，推崇食养食疗，辅药扶持。书中载有100余首食疗方剂。还值得一提的是清代的《老老恒言》一书，不仅将日常生活，衣食住行等总结为一套简便易行的老人养生方法，还编制了100种粥谱，以“备老年之颐养”。

第三，提倡和普及了食养食疗。李时珍在其《本草纲目》中记载了既是食品又是药品的药物800余种，并把它分为谷果、菜禽等七大类，同时还收录了大量的食疗方剂；元代的《饮膳正要》是一部专论各种膳食的配制和作用的专