

现代中医系列丛书

总编 黄泰康
主编 张学梓 钱秋海 郑翠娥

中医养生学

中国医药科技出版社

HEALTH PRESERVING OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

现代中医系列丛书

中 医 养 生 学

总编 黄泰康

主编 张学梓 钱秋海 郑翠娥

中 国 医 药 科 技 出 版 社

登记证号: (京) 075 号

内 容 提 要

本书为我国首次编写的一部全面系统论述中医养生学基础理论和养生方法的中医养生学专著,由上、中、下三篇组成。上篇为基础理论篇,主要从中医养生学的性质特点、中医养生学的发展简史、著名中医典籍养生观点和对养生学的贡献、养生学的现代研究、中医养生学的理论核心、中医养生学的指导思想与基本原则等七个方面全面系统论述了中医养生的基本理论。中篇为临床养生方法篇,重点论述了十六种临床常见养生方法。包括精神养生、饮食养生、运动养生、推拿养生、气功养生、针灸养生、药物养生、浴身养生、刮痧养生、脐疗养生、足心疗法养生、穴位贴敷养生等。下篇为疾病养生康复篇,重点论述了内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、骨科等临床各种常见疾病以及常见肿瘤疾病的养生方法和康复要点。本书具有以下特点:一是内容全面,既有养生理论和原则,又有临床养生方法,还有疾病养生康复要点。并注意吸收现代医学有关养生的最新成果。二是观点新颖,提出未病先防,既病防变,病后防复,寓治于养的养生康复原则。主张正气为本,预防为主,整体观念,审因施养,节欲保精等综合性的养生思想。三是科学实用,本书提出的养生原则和方法皆为历代医家长期临床经验的总结和本书编写人员多年来的临床体会,可为效验皆备,因而科学实用。总之本书内容丰富,具有实用性、创新性的特点。可供广大医务工作者,医药卫生院校的师生和热心养生保健的广大读者参考。

Abstract: This is a traditional Chinese medicine (TCM) monograph of health preserving that is first discussed from basic theories and methods of health preserving. The book contains three chapters. Chapter one is some basic theories. In this chapter, seven basic theories of health preserving are systematically discussed, including method characteristics, histories in brief, viewpoint and effects of TCM literatures, modern researches, theoretical nucleus and basic principles of health preserving et al. Chapter two is some clinical methods of health preserving. In this part, about 16 commonly-used methods of health care in TCM are collected, which include not only traditional methods, such as: self mental care, dietetic care, motion care, massage, *qigong*, acupuncture, how to take drugs, but also some new methods, for example: herbs bathing therapy, scraping therapy, umbilicus therapy, foot therapy, acupoint application, et al. Chapter three is some discussions on health care and rehabilitation care for disease. The care principles, the care methods for commonly encountered disease and tumor which occurred in department of internal medicine, surgery, gynecology, pediatrics, dermatology and orthopedics are emphasized in this chapter.

Unlike any other book of this kind this book is a highly valuable reference book with science, creativity and practicability. Basic theories, traditional experiences, modern researches, clinical treatment etc. are involved in the book. Preventing first, preventing exacerbation after being taken ill and preventing relapse during the convalescence of disease are emphasized as the main care principles. All the principles and methods of health preserving are based on TCM medical histories and literatures, and the experiences of the writers who worked in clinic for many years. The book is designed for medical workers in clinical practice of TCM, the teachers and students in colleges and universities of TCM and the readers working for the way to keep in good health. It is bound to make a great contribution to the achievements in their careers.

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生学/张学粹, 钱秋海, 郑翠娥主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2002.1

(现代中医系列丛书)

ISBN 7-5067-2535-5

I. 中… II. ①张… ②钱… ③…郑 III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093461 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京昌平精工印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 A4 印张 50¹/₂

字数 1565 千字 印数 1—3000

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

定价: 136.00 元

本社图书如存在印装质量问题, 请与本社联系调换 (电话: 62244206)

现代中医系列丛书编审委员会

总 顾 问 卢嘉锡 吴阶平 蒋正华

名誉总编 (以姓氏笔画为序)

干祖望 王永炎 邓铁涛 江育仁 李今庸 吴咸中

余 靖 何 任 陈可冀 周仲英 郑筱萸 祝谌予

惠永正 焦树德

总 编 黄泰康

副总编 (以姓氏笔画为序)

于生龙 王 华 王新陆 田思胜 朱 伟 孙伟正

张登本 张敬礼 陈 超 陈德济 金志甲 范爱平

施 杞 徐景藩 高 德 高希言 陶汉华 郭振球

章逢润 喻文球 谢文光

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁 舸 凡秀云 马海波 王宏英 王国庆 王祥麒

尹 燕 石景芳 史小青 冯树涛 冯彩云 刘红敏

刘丽波 毕宇峰 孙 风 孙劲晖 孙勤国 李长生

李晓娟 巫庆荣 苏同生 辛增平 宋江顺 陈 军

陈德邦 张建英 赵新广 罗和古 尚溪瀛 金爱国

徐成贺 耿新华 谈煜俊 殷 昱 曹荣禄 蒋玉珍

韩兆峰 廖云龙 魏汉林 魏跃钢

主 编 张学梓 钱秋海 郑翠娥

编 著 者 (以姓氏笔画为序)

马玉侠	孔祥英	王本军	王 军
王思明	李 瑾	李玉忠	刘存志
刘和善	刘秀红	朱媛慧	庄乾竹
肖月星	辛 燕	张学梓	郑国静
郑 君	郑翠娥	钱秋海	崔云竹

序

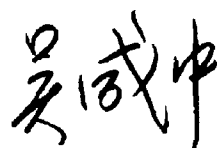
中医学有着非常悠久的历史。中国人民在长期的生产斗争和医疗实践过程中，在朴素的唯物论和自发的辩证法思想影响和指导下，逐渐积累了丰富的医疗实践经验，在此基础上逐步形成了医学理论。经过历代医家的不懈努力，中医学不断得到充实和发展。中医学是中华优秀传统文化中的一块瑰宝，她为中国人民的健康事业和中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的巨大贡献。

中医学有着系统的整体的理论体系，她的科学性来源于实践，且经得起实践的检验。她用朴素的唯物论和自发的辩证法思想来解释人类的起源、正常生命现象、疾病的成因，并指导着临床诊断和对疾病的防治，能有效地为人民解除痛苦，赢得了广大群众的信赖。

历史上，中医学对世界医药学亦产生了很大的影响，如我国的人痘接种术曾经日本、朝鲜传至俄国、土耳其、美国等地；《本草纲目》先后被译成拉丁、朝鲜、日、俄、法等多种文字，广泛地流传于国外；等等。随着当代日益增多的中外交流，中医学越来越得到世界各国人民的承认和喜爱，世界各地的中医药热方兴未艾，中医学必将继续为中国人民和世界各国人民的健康事业继续做出更大的贡献。

任何学科都有其逐步发展的过程，因而相对就存在一定的局限性，中医学亦不例外，贯穿在中医学理论体系中的唯物论和辩证法，由于产生于我国古代，限于当时的社会、历史条件，只能是朴素的、自发的，因而，中医学理论有其笼统和直观的局限性，不能全面地、深刻地揭示复杂的生命现象和病理现象。因此，中医学现代化也就成了当务之急，此亦为现代中医学家们的理想。我们只有在科学的辩证唯物主义的思想指导下，用现代科学技术、方法、知识去充实发展中医学，才能使之对人的正常生命现象和疾病的认识更接近于客观真理，并有效地运用于实践，为人类医疗保健事业的发展做出贡献。

在党和国家的中医方针政策指引下，近 50 年来，中医学经过广大的中医药工作者的努力，有了长足的发展，各学科领域内均取得了令人瞩目的成就，中医现代化结出了许多硕果。因此，对现代中医学各学科领域的知识进行系统的总结很有必要，这既可以全面反映 50 年来我国中医药事业的现代化建设成就，亦可为广大现代中医药工作者提供一套较好的参考书籍，现代中医系列丛书的组织者和编著者正是顺应这一时代需要而动，该套丛书的出版是件很有意义的事，故乐之为序。



2000 年 4 月

前 言

现代社会，科学技术正在飞跃前进，知识更迭，百技俱新，中医药在党和国家的中医工作方针政策指引下，广大中医工作者在继承前人理论、经验、成果的基础上，积极汲取当代的科学知识和现代化的技术手段，不断地挖掘和丰富中医学这个伟大宝库，中医现代化工作取得了许多突出成就，从而使中医学有了长足的发展。

有鉴于此，我们组织编写出版这套现代中医系列丛书，旨在总结50年来我国中医药事业在学科领域内的建设成就，为同道和后人提供参考与借鉴。该套丛书在编写上本着“古为今用，洋为中用，以今为主”的原则，探古研今，博采众长，力求能够较全面地反映现代中医各科的新理论、新经验、新成果、新技术、新进展，以适应现代广大从事中医药工作者的需要。此套丛书注重内容的先进性、系统性、科学性、实用性，具有时代特征，可供广大中医、中西医结合人员在临床、教学、科研工作中参考使用。

本丛书在编写过程中参阅了大量的文献资料，在此谨向有关文献的作者及出版者表示诚挚的谢意！

该套丛书的作者均为多年从事中医临床、教学、研究工作，且在学科领域内具有一定成就和造诣的专家、教授。我们虽人人竭力“发皇古今、融会新知”，但由于水平所限，书中缺点和疏漏尚难避免，谨请广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订，使之日臻完善。

黄泰康

2000年1月

编写说明

生命对每个人来说,都只有一次,延长寿命,并且在生命延续过程中健康、愉快,历来是人类永恒的向往和追求。但是,人类生存在世界上,外有六淫之侵,内有七情之感,加上饮食劳逸,虫兽所伤,又难免发生疾病,以致损身折寿,不能尽终其天年,所以养生保健便成为古今中外医家研究的重要课题,而养生则就成为人类实现健康长寿这一美好愿望的重要手段。所谓养生,就是人类为了自身生存和健康长寿,根据中医理论和生命发展的客观规律,以中医“治未病”等预防医学的思想为指导所进行的能够保养身体,防病治病,增进健康的一切物质活动和精神活动,其内容涉及未病先防,已病防变,病后防复等多方面的内容。中医养生学主要是在中医养生基本理论的指导下,发展起来的一门以强身防病,祛病延年益寿为目的的实用性学科。从内容上看,中医养生学涉及到现代医学多个学科的内容,如预防医学、心理医学、行为医学、地理医学、社会医学、医学健康、天文气象学等内容。就中医学科而言,中医养生学涉及到中医基础医学,中医预防医学,中医临床治疗学等多方面的内容。所以,中医养生学实际上是多学科领域的综合,是当代生命科学中的实用性学科。

千百年来,在漫长的历史发展过程中,历代医学非常重视养生,在长期医疗实践中积累了丰富的养生保健经验和方法,为我国人民的保健事业和民族的繁衍昌盛做出了杰出的贡献。近年来,各地医家也不断总结出许许多多新的行之有效的养生保健的理论和方法。随着社会的进步,医学的发展,中医养生学也以其独特的魅力发挥着重要的作用,人们也逐渐认识到养生保健的重要性。但是,目前我国尚缺一部从理论到实践全面反映养生学理论和方法的中医养生学专著。有鉴于此,在中国医药科技出版社的组织下,我们编写了这部具有中医特色的学术专著《中医养生学》。

本书由山东中医药大学张学梓、钱秋海、郑翠娥三位教授共同担任主编。参加本书编写的还有部分山东中医药大学博士研究生和硕士研究生。

本书共分上、中、下三篇,共30章,170节,约120万字。上篇为基础理论篇。主要从中医养生学的性质与特点,中医养生学的发展简史,著名中医典籍养生观点和对养生学的贡献,养生学的现代研究,中医养生学的理论核心,中医养生学的指导思想与基本原则7个方面全面系统论述了中医养生的基本理论。深入探讨了天年、生命、衰老、天人相应、形神合一等中医养生理论,结合现代医学有关衰老机制以及抗衰老方法的研究,提出养生要时刻注意顾护正气,要以预防为主,要树立中医整体理论审因施养、节欲保精、调和脏腑、平衡阴阳、饮食有节、起居有常、和于数术等一整套中医养生理论。中篇为临床养生方法篇,重点论述了十六种临床常见养生方法。既有传统的中医养生方法,如精神养生、饮食养生、运动养生、推拿养生、气功养生、针灸养生、药物养生等。又有新的行之有效的中医养生方法,如浴身养生、刮痧养生、脐疗养生、足心疗法养生、穴位贴敷养生等。下篇为疾病养生康复篇,重点论述了疾病养生康复原则和内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、骨科六大系统常见疾病以及常见肿瘤疾病的养生康复要点。提出未病先防,既病防变,病后防复三大养生康复原则,对每一种疾病都提出了具体的养生和康复要点。提出因年龄不同,性别不同,疾病的部位和系统不同,疾病的发展季节和地点不同,疾病的特点也不一样,应采取不同的养生康复方法。

本书作为一部全面系统论述中医养生学基础理论和养生知识的养生学专著,具有以下特点:一是内容全面,既有养生理论和原则,又有临床养生方法,还有疾病养生康复要点。并注意吸收现代医学有关养生的最新成果。二是观点新颖,提出未病先防,既病防变,病后防复,寓治于养的养生学观点。提出正气为本,预防为主,整体观念,审因施养,节欲保精等综合性的养生原则。三是科学实用,本书提出的养生原则和方法皆为历代医家长期临床经验的总结和本书编写人员多年来的临床体会,可为效验皆备,因而科学实用。总之本书内容丰富,具有实用性、创新性的特点。可供广大医务工作者,医药卫生院校的师生和热心养生保健的广大读者参考。

本书在编写过程中得到了中国医药科技出版社的大力支持，山东中医药大学校长、博士生导师王新陆教授以及田思胜博士等在本书的出版过程中给予了多方面的支持和帮助，在此一并致以衷心的感谢。

由于时间短，任务重，资料散等诸多原因，再加上笔者水平所限，虽竭尽全力，仍觉汗颜，书中缺点和谬误虽经反复纠正，但犹未竟。敬请广大读者给予批评指正，特表感谢。

主编：张学梓 钱秋海 郑翠娥
2001年8月 中国山东济南

目 录

上篇 基础理论篇

第一章 绪论	(3)
第一节 养生与养生学	(3)
第二节 中医养生学的性质和特点	(4)
第三节 养生保健的目的和意义	(7)
第二章 中医养生学发展史略	(9)
第一节 上古时期	(9)
第二节 春秋战国时期	(11)
第三节 秦汉晋唐时期	(15)
第四节 宋元明清时期	(22)
第五节 近现代养生学复兴发展时期	(29)
第三章 著名中医典籍养生述要	(32)
第一节 《黄帝内经》对养生学的贡献	(32)
第二节 《伤寒论》养生著述概要	(55)
第三节 《金匱要略》有关养生保健的论述	(58)
第四节 《温病》有关预防的养生特点	(65)
第四章 中医养生学的基本理论	(72)
第一节 延缓衰老	(72)
第二节 形神合一	(81)
第三节 天人相应	(87)
第五章 养生学的现代研究	(92)
第一节 衰老的原因	(92)
第二节 现代医学有关衰老的学说	(94)
第三节 延缓衰老的现代实验研究	(97)
第四节 延缓衰老的几种措施与方法	(99)
第六章 中医养生学的指导思想与基本原则	(103)
第一节 正气为本	(103)
第二节 预防为主	(105)
第三节 整体观念	(106)
第四节 审因施养	(107)
第五节 清静养神	(131)
第六节 节欲保精	(132)
第七节 阴阳平衡	(134)
第八节 畅通经络	(135)
第九节 协调脏腑	(136)
第十节 饮食有节	(137)
第十一节 起居有常	(139)
第十二节 和于术数	(140)

中篇 临床养生篇

第七章 精神养生	(145)
第一节 精神养生的概念与特点.....	(145)
第二节 精神养生的原理.....	(146)
第三节 精神养生的意义与作用.....	(147)
第四节 精神养生的原则.....	(151)
第五节 精神养生的常用方法.....	(152)
第八章 饮食养生	(163)
第一节 饮食养生的概念与特点.....	(163)
第二节 饮食养生的原理.....	(164)
第三节 饮食养生的意义与作用.....	(167)
第四节 饮食养生保健的原则与方法.....	(170)
第五节 食养品的种类及基本制作方法.....	(174)
第六节 中医医疗保健食品的概念与分类.....	(176)
第七节 常用的养生保健食谱.....	(180)
第八节 食物的配伍应用.....	(245)
第九节 饮食应用禁忌.....	(246)
第九章 运动养生	(249)
第一节 运动养生的概念与特点.....	(249)
第二节 运动养生的原理.....	(250)
第三节 运动养生的意义与作用.....	(250)
第四节 运动养生的原则.....	(252)
第五节 运动养生的常用方法.....	(253)
第六节 病后运动养生调摄要点.....	(272)
第十章 起居养生	(274)
第一节 起居养生的概念与特点.....	(274)
第二节 起居养生的意义.....	(276)
第三节 起居养生的原则.....	(278)
第四节 起居养生的常用方法.....	(283)
第五节 病后起居养生调摄要点.....	(298)
第十一章 环境养生	(300)
第一节 环境养生的概念与特点.....	(300)
第二节 环境的分类.....	(301)
第三节 人类适宜的环境.....	(301)
第四节 不良的环境因素.....	(304)
第五节 常用环境养生的措施与方法.....	(306)
第十二章 睡眠养生	(310)
第一节 睡眠养生的概念.....	(310)
第二节 睡眠的生理.....	(310)
第三节 睡眠养生的意义.....	(311)
第四节 睡眠养生的原则与方法.....	(311)
第五节 失眠的处理与预防.....	(318)

第六节	梦与养生	(321)
第十三章	房事养生	(330)
第一节	房事养生的概念与特点	(330)
第二节	房事养生的基本原理	(330)
第三节	房事养生的意义	(333)
第四节	房事养生的要领	(334)
第五节	房事养生保健常用方法	(337)
第六节	性保健与食物	(349)
第七节	房事禁忌与注意事项	(358)
第八节	性疾病与性保健	(362)
第十四章	推拿按摩养生	(372)
第一节	推拿养生的概念与特点	(372)
第二节	推拿养生的作用及原理	(372)
第三节	推拿养生的施术原则	(374)
第四节	推拿养生的主要原则	(374)
第五节	推拿养生的取穴与定位	(375)
第六节	推拿养生的常用手法	(377)
第七节	推拿养生常用保健穴	(383)
第八节	身体各部位养生保健推拿法	(402)
第十五章	针灸养生	(408)
第一节	针灸养生概念与特点	(408)
第二节	针灸养生的基本原理	(409)
第三节	针灸养生的意义与作用	(415)
第四节	针灸养生的要领	(417)
第五节	针灸养生的常用穴位	(420)
第六节	针灸养生的常用刺激方法	(446)
第七节	常见病的针灸养生保健	(459)
第十六章	气功养生	(464)
第一节	气功养生的概念与特点	(464)
第二节	气功养生的原理	(469)
第三节	气功养生的意义	(475)
第四节	气功养生的习练要领	(476)
第五节	气功养生的基本方法	(479)
第六节	练功时间与方位	(484)
第七节	练功常用的窍穴	(485)
第八节	练功中的触动与偏差	(499)
第九节	常用的养生气功	(502)
第十七章	浴身养生	(516)
第一节	浴身养生的概念与特点	(516)
第二节	浴身养生的原理	(516)
第三节	浴身养生的意义	(517)
第四节	浴身养生的分类	(517)
第五节	常用浴身养生方法	(517)
第十八章	刮痧养生	(529)

第一节	刮痧养生的概念	(529)
第二节	刮痧养生的基本原理	(529)
第三节	刮痧养生的意义	(544)
第四节	刮痧养生的基本手法	(545)
第五节	刮痧养生的注意事项	(545)
第六节	刮痧治疗的步骤	(546)
第七节	刮痧禁用、慎用症	(547)
第八节	人体分部位刮痧方法	(547)
第九节	扯痧、挤痧、揪痧、放痧疗法与养生	(550)
第十九章	脐疗与养生	(554)
第一节	脐疗养生的概念、特点	(554)
第二节	脐疗养生的理论基础	(555)
第三节	脐疗养生的作用机制	(560)
第四节	脐疗养生的功用适应症	(562)
第五节	脐疗的用药特点及剂型	(563)
第六节	常用脐疗养生方法	(564)
第二十章	足心疗法与养生	(572)
第一节	足心疗法的概念与特点	(572)
第二节	足心疗法养生的理论依据及作用原理	(574)
第三节	足心疗法养生的功用及适应症	(581)
第四节	足心疗法养生的用药原则与剂型	(583)
第五节	足心疗法养生的注意事项	(583)
第二十一章	穴位贴敷与养生	(586)
第一节	穴位贴敷养生的概念与特点	(586)
第二节	穴位贴敷与养生的理论依据和作用原理	(589)
第三节	穴位贴敷疗法的功用及适应症	(595)
第四节	穴位贴敷养生的用药原则与精要选穴	(596)
第五节	穴位贴敷与养生的注意事项	(598)
第二十二章	药物养生	(600)
第一节	药物养生的概念与特点	(600)
第二节	药物养生的原理	(601)
第三节	药物养生的应用原则	(606)
第四节	常用养生保健天然药物	(611)
第五节	益寿延年常用名方	(647)
第六节	美容养颜名方举隅	(680)
第七节	常用健脑益智方剂	(702)

下篇 疾病养生康复篇

第二十三章	疾病养生康复原则	(709)
第一节	未病先防	(709)
第二节	既病防变	(711)
第三节	病后防复	(711)
第二十四章	内科疾病养生康复要点	(713)

第一节	呼吸系统疾病·····	(713)
第二节	消化系统疾病·····	(720)
第三节	循环(心血管)系统疾病·····	(730)
第四节	泌尿系统疾病·····	(734)
第五节	血液系统疾病·····	(738)
第六节	内分泌代谢疾病·····	(741)
第七节	风湿性疾病·····	(745)
第二十五章	外科疾病养生康复要点·····	(748)
第一节	外科感染性病症·····	(748)
第二节	外科急腹症·····	(750)
第三节	外科乳腺疾病·····	(752)
第四节	外科周围血管疾病·····	(753)
第五节	外科肛肠疾病·····	(755)
第二十六章	妇科疾病养生康复要点·····	(759)
第一节	月经病·····	(759)
第二节	妊娠病·····	(763)
第三节	产后病症·····	(765)
第四节	妇科杂病·····	(767)
第二十七章	儿科疾病养生康复要点·····	(770)
第一节	新生儿疾病·····	(770)
第二节	常见传染病·····	(772)
第三节	儿科常见病与杂症·····	(774)
第二十八章	皮肤科常见疾病养生康复要点·····	(777)
第一节	分类和范围·····	(777)
第二节	疾病特点·····	(777)
第三节	养生康复要点和方法·····	(777)
第四节	常见皮肤病养生康复方法·····	(778)
第二十九章	骨科疾病养生康复要点·····	(780)
第一节	骨折·····	(780)
第二节	脱位·····	(782)
第三节	伤筋·····	(783)
第四节	骨病·····	(785)
第三十章	肿瘤疾病养生康复要点·····	(787)
第一节	分类和范围·····	(787)
第二节	疾病特点·····	(787)
第三节	养生康复要点·····	(787)
第四节	常见肿瘤疾病养生康复方法·····	(788)

上篇 基础理论篇

第一章 绪 论

在我们伟大的祖国医学的宝库中，有一颗璀璨的明珠——中医养生学，它不但是中医学的重要组成部分之一，也是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分，它在中国有悠久的历史，可谓源远流长，在漫长的历史发展过程中，中国人民非常重视养生，在生活实践中不断积累了丰富的经验，并经实践检验而后得到升华，创立了既有系统理论、多种流派、多种方法，又有民族特色的中医养生学，它是与中医治疗学一起产生和相互渗透，相互影响发展起来的，为我国人民的保健事业和中华民族的繁衍昌盛做出了杰出的贡献。

以往，人们是在疾病发生以后再进行医治，即使治愈，对健康、生产劳动和经济方面也不可避免地造成了损失，而且有的还留下后遗症，甚至终生残疾，有的患者往往来不及医治就可能死亡。这些都是治疗学所无法解决的问题。我国古代医家在长期与疾病做斗争的过程中，早就认识到这个道理，并主张在疾病发生之前进行积极的预防，《素问·四气调神大论》中记载：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”《淮南子》提出：“良医者，常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患也。”这种“预防为主”的思想，既是上古医学的经验总结，也是中医养生学的理论核心，中医养生学“治未病”的预防思想，包括“未病先防”，“已病防变”，“病后防复”等内容。未病先防就是在疾病发生之前，在中医养生学理论的指导下，运用相应的养生方法，调节人体脏腑的气血阴阳平衡从而达到预防疾病发生的目的，它包括先天预防和后天预防两方面的内容。未病先防，是养生所追求的最高境界，但如果疾病已经发生，则应根据具体情况，采取适宜的养生方法防止病邪深入，病势蔓延，避免造成并发症和病残等复杂后果，这就是已病防变的养生精神，“病后”的含义有二，一是指疾病的基本证候消除，病情处于初愈恢复阶段或痊愈；二是指慢性反复发作性疾病，经过治疗，病情得以控制，疾病处于缓解阶段。所谓“病后防复”，就是在疾病初愈，缓解或痊愈时，通过食疗、药养，精神调养，起居养护等综合调理的养生方法，预防疾病的复发。总之，中医养生学与治疗学最大的不同是在于中医养生学体现了预防为主的“治未病”的思想。随着科技的发展，社会的进步，人们生活水平的提高，人们对生活的质量必然提出越来越高的要求，在“治未病”的思想指导下，以人的健康为中心的中医养生学，必将对提高人们的生活质量，维护和促进人类的健康发挥着越来越大的作用。

第一节 养生与养生学

生命对每个人来说，都只有一次，延长寿命，并且在生命延续过程中健康、愉快，历来是人类的向往和追求，而满足这一美好愿望的手段，便是养生。养生一词最早见于《庄子》内篇。养生，古代又称“摄生”，《老子》中有“善摄生者”的论述，《庄子》有“养生主”一篇，专论养生，所谓养，是保养，调养，培养，补养，护养之意，所谓生，是生命，生长之意。养生是人类为了自身生存和健康长寿，根据生命发展的客观规律所进行的能够保养身体，减少疾病，增进健康的一切物质活动和精神活动。养生的含义有狭义与广义之分，狭义的养生是指未病先防，尤其强调未病先防中的后天预防，即人在出生后，为防止疾病的发生，从摄生、避邪和谨微等方面着手进行的调养。广义的养生则是在未病先防的基础上，强调既病防变和病后防复。即在出生前及出生后人类采取各种方法和手段预防疾病的发生，一旦得病又要采取包括药物和非药物等各种手段和措施以减轻疾病、治愈疾病并防止疾病的加重和传变，一旦疾病好转和治愈后还要采取各种手段和方法以防止疾病的复发。广义的养生较之狭义的养生更具有积极的意义，其内涵和外延的涉及面更广。本书中所讨论的养生，主要指广义的养生。

中医养生学就是在中医养生理论的基础上，形成和发展起来的一门学科。它是以中医学基本理论为