

漫话



中医养生



汤军
主编

养生必读



饮食、情志、起居、运动……
一餐一念，一举一动，总有一套养生方法适合你。

本书以《中国公民中医养生保健素养》为蓝本，以漫画
式漫话养生，愿她如一泓清泉，沁入你的心肝脾肺肾。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

漫话 中医养生

主编 汤军



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

漫话中医养生 / 汤军主编. —北京: 中国中医药出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5132-4437-4

I . ①漫… II . ①汤… III . ①养生 (中医) IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 224142 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13.5 字数 168 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4437-4

定价 68.00 元

网址 www.cptcm.com

社 长 热 线 010-64405720

购 书 热 线 010-89535836

维 权 打 假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官 方 微 博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

主 审 徐伟伟 曹 毅

主 编 汤 军

副主编 沈淑华 魏澹宁 叶 菁

编 委 (以姓名笔画为序)

王纪兴 汪永坚 沈文钦 余文富

陈天玺 施 翔 姜 硕 宣丽华

高静芳 黄双英 龚国慧 赖晓刚

“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝”（唐·白居易《忆江南》）。丁酉年春暖花开之际，高兴地收到了汤军教授发来的由她担任主编的《漫话中医养生》一书的校样。从听到要编写这本书的消息到看到书稿，大概已有两三个年头了，一直期待着看到她的作品。作为一名临床专家，她是浙江省知名的中医，每日都与数以百计的患者打交道；作为一名养生专家，她的身影时常出现在多个电视频道和各种讲座活动中。无论是资历、学识、经验，她都是堪当信任的学者，能为她的书作序是一件快事、幸事。

养生的书，最重要的是靠谱，这个“谱”就是学术之真。离开了这个“谱”，一本书就失去了它存在的前提。中医养生书最基本的“谱”，是从《黄帝内经》就确定了的，《灵枢·本神》：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则辟邪不至，长生久视。”很显然，“和”“顺”是中医养生的基本法则。关于如何进行养生，《黄帝内经》也做出了明确的阐释，《素问·上古天真论》：“法于阴阳（养生之道），和于术数（养生之术），饮食有节（饮食养生），起居有常（环境养生），不妄作劳（运动养生），故能形与神俱（精神养生），而尽终其天年（健康长寿），度百岁乃去。”《漫话中医养生》一书，从立论的主题到每一个表现的细节始终都是紧密围绕着《黄帝内经》中这一思想展开的。

全书八章：第一章“养生有道——不可错过的基础课”，是本书的开篇语，是对以《黄帝内经》为代表的中医养生思想的概述；第二章至第五章“饮食养生——吃出来的健康”“起居养生——遵循大自然的‘套路’”“情志养生——健康从‘心’开始”“运动养生——生命在于运动”，是中医养生的重头戏，是按照《黄帝内经》的养生理论渐次展示的中医养生思想的大论；

最后三章“经穴养生——小穴位中有大生机”“体质养生——打理您体内的‘生态环境’”“行动起来——常用养生保健简易方法”，是特色养生方法的介绍，是作者应用中医养生理论在实践中的体会和经验总结。可以肯定地说，《漫话中医养生》是一本可以信赖的中医养生书。

养生的书，关键是通俗。有人说，养生的书是属于俗文化的，从某种意义上讲，这话是对的。科普涉及的主题，都是与人们生活直接发生联系的内容，有雅有俗，俗的成分占主要的位置。科普不同于学术界的学术报告，对象不同，表达手法有异，这是交流、沟通的基本法则，是从事科普工作的专家随时要面对的问题。用写学术论文的手法去写科普书，注定是没有卖点的；用一个稿子“通吃”所有对象的法则，也是行不通的。科普专家一定要在掌握常法的基础上学会变法，用既不脱离学术本质又最接近生活的语言、方法去揣摩受众的心理，感召受众的心灵，让科普知识入脑入心，化成他们自己的知识，满足他们的需求。诺贝尔文学奖得主耶利内克说过：“让语言自己说话，我紧随其后。”意思是说，任何体裁的作品都有其独到的表现手法，而不是作者的做作。科普作品同样有自己的语言表达规律，需要作者不断去探索、去研究、去掌握、去创造、去应用。好的科普作品有一个共同的特点，那就是他们能用巧妙的语言扣住读者的心。《漫话中医养生》一书的作者，向这一目标努力进取，不仅把中医的学术理念通俗化、群众化了，而且还引入了大量的文学故事、民谣谚语、民俗风情、奇闻趣事等老百姓喜闻乐见的内容，把中医的故事讲活了，把中医知识趣味化、普及化了。书中的每个章节都配发了漫画，用直观的美术形象引人入胜——引导人们的理解；用抽象的漫画思维发人深思——引发人们的思考。图文并茂，贴近生活，可以预见，《漫话中医养生》将是一本受市场欢迎的热销书。

养生的书，要害是实用。中医科普作品是来源于生活、来源于民众，又服务于生活、服务于民众的。关于生活与创作的密切关系，75年前毛泽东同志《在延安文艺座谈会上的讲话》中说得非常深刻。他指出：“人民生活本来存在着文学艺术原料的矿藏，这是自然形态的东西，是粗糙的东西，但也是最生动、最丰富、最基本的东西；在这点上说，它们使一切文学艺术相形见

绌，他们是一切文学艺术的取之不尽、用之不竭的唯一的源泉。”老百姓讲求的是过日子，过日子就得讲求实际，科普作品的主题必须向他们的这个基本需求靠近。只有符合他们的口味，老百姓才买账，才能受到他们的接纳。一些科普作品的内容脱离了这个基本点，喜欢在哗众取宠上做文章，乍一听，挺吸引人的，细琢磨，却不好使，下次老百姓就不再上当了。究其原因，是这些作品的内容老百姓从思想上理解不了、从行动上操作不了、从条件上实现不了，自然就敬而远之了。不要说让他花钱购买，就是免费送给他，十有八九也是要束之高阁的。《漫话中医养生》一书的作者高度关注到了这一问题，尽力在实用上下功夫，在效验上做文章。说食疗，不脱离普通人的生活条件；说起居，不脱离普通人的居住环境；说运动，不脱离普通人的实际状态；说情志，不脱离普通人的世态人情。实践再一次证明，只有充分深入生活、了解老百姓的真实需要，才能写出他们看得懂、用得上、买得值的好书来，才能真正帮助他们解决实际生活中迫切需要解决的难题。从整体效果判断，《漫话中医养生》肯定是一本受读者热捧的好书。

几天来，一直沉浸在浙江才女的这本《漫话中医养生》的悦读中，仿佛看到了西子的隽美、品到了龙井的甘润，让人久久回味，难以忘怀。感动之余，写上这些话，一是表达对作者辛苦劳动和智慧创造的赞扬，二是对这本书的推荐，希望它能够赢得广大读者的喜爱、为读者的健康带来福音。

温书路

2017年5月1日 北京

（作者系国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会委员，中国健康管理产学研联盟指导专家，中华中医药学会常务理事、学术顾问）

记得曾看过的一部电影《等风来》，喜马拉雅山下的世外净土并非想象中的远离尘嚣，那里有游客，也有嘈杂声。但是，当一袭红袍、满面肃静之态的僧侣悠悠抚摸着转经筒穿镜而过的时候，确如一缕清风拂过心间。那一刻我心里明白，无论生活节奏怎么提速，总有一些人的心可以沉静如水。

养生，正如养心。《黄帝内经》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。在这个全民被上了发条的时代，每个人似乎都忙碌地停不下来。追求速度的代价是用健康做了燃料，把时间当成了成本。常听到身边有人抱怨没有时间去健身，每天被绑架在办公桌前，腰椎越来越痛，气色越来越糟糕……未老先衰，或者是未富先衰，或是物质丰腴、身体亏空，甚至“出师未捷身先死”，这些无奈已成为了时下的写照。

忙碌的生活果真是我们养生的阻碍吗？细观身边的同龄人，工作压力虽大，但仍表现“冻龄”“逆生长”者不在少数。这些人是经济条件特别好，或是闲暇时间特别多吗？未必。只是他们懂得，在合适的时间“上发条”，又在合适的时间“减速”，在动静之间取得微妙的平衡，就像坐跷跷板，拿捏、把握一个“度”最为重要。

其实，只要细心就能发现，养生蕴含在生活的方方面面。公园中的锻炼、群舞；菜场中马大嫂对菜蔬的“挑肥拣瘦”、荤素搭配，甚至出现“上档次”的时令搭配，比如春天买荠菜、夏天吃苦瓜；一年四季随季候节气变化，起居时间的改变；一些疾病稳定期的防护，比如哮喘人群在季节变化时出门戴口罩，秋冬寒冷季节做好保暖等；当然，情绪调节也是养生的重中之重。这些都是传统中医“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”养生文化的具体体现。

从餐桌到空气，在过去的几年中，各种健康大事件鳞次栉比，有人哀叹“生不逢时”，怀念孩提时虽然贫穷但快乐健康的时光。但从另一个角度来说，我们又很幸运，正因为这样，使得我们的养生意识从昏睡中觉醒并有井喷之态势，让我们有了主动了解更多健康养生知识的动力和需求。

国家“九五”攻关项目研究表明：在疾病的预防上投资1元钱，就可以节省8.59元的医疗费和100元的终末期抢救费，这正好与中医学的“上工治未病”不谋而合。英国学者李约瑟曾说：“在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他民族所没有的”。尤其是对处于亚健康这个灰色地带的人群而言，更需要从源远流长的中医养生文化中汲取营养，恢复和保持健康。养生是中医“治未病”的根本，讲究四时阴阳，春生、夏长、秋收、冬藏，遵循自然界的规律，主张因时、因地、因人而异。“治未病”告诉我们不止要关注疾病，更要关注健康本身，去思考如何“防范于未然”。《漫话中医养生》一书，由此应运而生。

作为一本日常自我保健用书，《漫话中医养生》是以国家卫生和计划生育委员会、国家中医药管理局2014年6月发布的《中国公民中医养生保健素养》（以下简称《素养》）为蓝本，围绕基本理念和知识、健康生活方式与行为、常用养生保健内容、常用养生保健简易方法这4个部分，共42条内容的解读展开，为了兼顾权威性和实操性，在体例上按养生理念和养生方法（紧扣情志、起居、饮食、运动四大基石）对4个部分的42条内容进行了重新编排和归类，一章讲透一个主题，并特别根据这42条内容绘制了相应的漫画，以生动、有趣的形式告诉人们适宜掌握的中医药基本知识、养生理念、养生技能和常用养生保健方法。

千百年来，无论是帝王将相还是平头百姓，健康与长寿是所有人共同追求的目标。此书的读者群，我们相信不仅仅是中老年人，而是更为年轻化、全民化。这是一本既防身病，又防心病的书，以深入浅出、切实可行之道而畅行，使其更简单易懂，让各个年龄、文化层次的人都容易接受，进而提升全民的中医养生保健素养，让中医真正走进我们的日常生活，像吃饭、呼吸一般运用自如。

本书是漫“话”养生，且配以漫“画”娓娓道来。漫画，犹如一把钥匙，能开启人们的快乐，唤起我们潜意识里对美好事物的回忆和向往。用漫画来传达中医的思想，让学习变得更轻松，也让阅读变得更愉悦及直观。

《漫话中医养生》可以说是“千呼万唤始出来”。其实早在《素养》颁布之初，我们即启动了为期3年的“浙江省基层医疗机构中医体质健康管理培训项目”，以“体质辨识”为抓手，旨在提高基层医务工作者中医养生保健理论与实践能力。3年来，累计完成专项培训28次，来自30余家基层医疗机构的共1708人次接受了培训和考核。2015年5月，我们成功立项了浙江省健康服务产业科研课题“浙江省公民中医养生保健促进与效果评价研究”。2015年8月在浙江省中医院“仁和养生保健大讲堂”给老百姓首讲拉开研究序幕，之后组织专家编写了《素养解读课程讲义》、PPT课件，及摄制了示范授课录像，运用Delphi法研发了具有较好信度、效度的《中医养生保健素养调查问卷》，项目在杭州市上城区小营街道社区卫生服务中心、杭州市萧山区瓜沥镇社区卫生服务中心、浙江省衢州职业技术学院医学院3个分中心开展，1300余名学生、企事业单位工作人员、政府机构公职人员、居家与机构养老人员接受了素养促进与效果评价。凝聚集体智慧的《漫话中医养生》一书也在这两个项目的逐步推进过程中酝酿而生并随着项目的完成瓜熟蒂落。

在此，感谢国家中医药管理局首席中医药健康科普专家、我的恩师温长路教授作序，感谢浙江省中医管理局局长徐伟伟主审，感谢浙江省健康服务促进会前期立项资助“浙江省公民中医养生保健素养促进与效果评价研究”课题，感谢编委会的小伙伴们付出的辛勤劳动。

“若要了时当下了，若觅了时无了时。”养生不需斟酌良久，亦不需挑选吉日，期待大家都能先定个“小目标”，跟随着《漫话中医养生》一起，在人生路上且行且珍惜，且养且健康。

愿《漫话中医养生》，如一泓清泉，沁入你的心肝脾肺肾。

汤 军

2017年2月

漫画主人公介绍



男主：大阳，一介草民，出身于佃农之家，过着自给自足的农耕生活，有正义感、性格好、忠厚老实、“妻管严”，对妻子素素几乎言听计从，但时而执拗，认真得让人发笑，同时也是个让人心生暖意的汉子。



女主：素素，小镇药铺掌柜之女，从小耳濡目染懂点中医。伶牙俐齿，性格有点小泼辣，在生活习惯上喜欢管教大阳，但整体贤惠，善持家。缺点：是枚吃货，在吃上面是过不去的坎，只能由得大阳管束她。

第一章

养生有道——不可错过的基础课 / 1

第一节 不生病，少生病，皆因“治未病” / 6

第二节 别让疾病的种子发芽 / 11

第三节 人的生命犹如一盏油灯 / 12

第四节 养生，像吃饭一样自然 / 13

第五节 捍卫健康身心的四大天王 / 18

第二章

饮食养生——吃出来的健康 / 21

第一节 饮食决定健康 / 29

第二节 您的饮食结构合理吗 / 30

第三节 您的饮食方式正确吗 / 35

第四节 中药保健保安康 / 40

第三章

起居养生——遵循大自然的“套路” / 49

第一节 对季候时辰要“穷讲究” / 54

第二节 劳逸张弛要适度 / 64

第三节 四季睡眠的学问 / 68

第四节 冬季进补正当时 / 71

第四章

情志养生——健康从“心”开始 / 75

第一节 情绪，您真的了解吗 / 77

第二节 情志中的“葫芦七兄弟” / 78

第三节 七情的“相生相克” / 82

第四节 情绪与心身疾病 / 84

第五节 我的情绪我做主 / 86

第五章

运动养生——生命在于运动 / 95

第一节 如何“养生式”运动 / 96

第二节 传统健身功法快速入门 / 99

第六章

经穴养生——小穴位中有大生机 / 109

第一节 一起来经络扫盲 / 115

第二节 针灸科医师教您穴位保健 / 121

第七章

体质养生——打理您体内的“生态环境” / 131

第一节 体质，一种奇妙的生命现象 / 135

第二节 中医体质学，解码体质与疾病的奥秘 / 138

第三节 九种体质的分类和调护 / 140

第四节 特殊类型体质调护 / 169

第八章

行动起来——常用养生保健简易方法 / 175

- 第一节 叩齿法 / 186
- 第二节 闭口调息法 / 187
- 第三节 咽津法 / 188
- 第四节 搓面法 / 190
- 第五节 梳发法 / 191
- 第六节 运目法 / 192
- 第七节 凝耳法 / 194
- 第八节 提气法 / 195
- 第九节 摩腹法 / 196
- 第十节 足心按摩法 / 197

壹

养生有道

——不可错过的基础课

《素养》第一条：中医养生保健，是指在中医理论指导下，通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。



《素养》第二条：中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。

