



全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材



云南省普通高等学校“十二五”规划教材

中医食疗养生学

— 供中医学、中西医临床医学、针灸推拿学、康复治疗学、中药学及相关专业用 —

主 编 秦 竹 张 胜

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

云南省普通高等学校“十二五”规划教材

中医食疗养生学

(供中医学、中西医临床医学、针灸推拿学、康复治疗学、中药学及相关专业用)

主 编 秦 竹
张 胜

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医食疗养生学/秦竹, 张胜主编. —北京: 中国中医药出版社, 2017. 10

全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4382 - 7

I. ①中… II. ①秦… ②张… III. ①食物疗法 - 中医学院 - 教材 ②食物养生 - 中医学院 - 教材 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 226439 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

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787 × 1092 1/16 印张 11.25 字数 250 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4382 - 7

定价 39.90 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 - 64405720

购书热线 010 - 64065415 010 - 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

云南省普通高等学校“十二五”规划教材

《中医食疗养生学》编委会

主 编 秦 竹 张 胜

副 主 编 陈文慧 熊洪艳 马凤丽 吴施国

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 伟 王 臻 王进进 卞 瑶

冯 苾 阮圣翔 吴礼龙 张庆芝

张顺贞 邵先桃 郭拯妮 凌 娴

覃 丝 舒义雄 籍 莉

编写说明

中医食疗养生学是中医学伟大宝库中的一个重要组成部分，丰富的食疗养生经验在漫长的历史长河中在中华民族的生存健康与繁衍中发挥着不可低估的作用。食疗养生具有“取材方便，简便廉效，形式多样，方法独特、辨证施食”等特点，疗效卓著，既汲取前人诸家食疗养生理论和方法之精华，突出中医食疗养生的特点，又有机地融入中医食疗养生的现代研究成果，注重对中医食疗养生的作用机理进行阐释，是当今中医药研究的一个重要领域，目前在大多数中医药院校中均开设有中医食疗养生学相关课程。

国务院办公厅印发的《中医药健康服务发展规划（2015—2020年）》明确指出，促进中医药健康服务发展的重要任务之一是要“大力发展中医养生保健服务”，包括规范中医养生保健服务，开展药膳食疗，为居民提供融中医健康监测、咨询评估、养生调理、跟踪管理于一体，高水平、个性化、便捷化的中医养生保健服务，为中医食疗养生学的发展指明了方向。因此，编写《中医食疗养生学》教材具有现实意义和社会意义。

本教材按照科学性、创新性、先进性和实用性的要求进行编写，注重将中医食疗与中医养生有机融为一体，突出因材施教、因人施教的教育教学理念，体现中医药院校中医食疗养生学的教学特点，符合中医药人才培养目标的需要，并为培养全科医学生奠定良好的基础。

本教材分为总论与各论，总论（共六章）介绍中医食疗养生的概述、发展简史、基本理论、主要内容、基本原则、禁忌等。各论（共四章）介绍常用食物性味功用（分为蔬菜类、水果类、肉蛋类、水产类、谷豆类、佐料类、坚果类）、体质食疗养生、药膳养生（分为药粥养生、药酒养生、药茶养生、药菜养生、药糖养生、药饭养生）、云南民族食疗养生等。

为进一步提高本教材的编写质量，有利于教学，我们殷切希望广大师生在教学过程中不断提出宝贵意见，以便不断修正与完善。

《中医食疗养生学》编委会
2017年7月

目 录

上 篇 总 论

第一章 中医食疗养生概述	1
第一节 食疗概述	1
一、食疗与人各个生理阶段的关系	1
二、药食同源	2
三、食疗与其他疗法的关系	3
第二节 养生概述	4
第二章 中医食疗养生学发展简史	5
第一节 食疗养生的起源	5
第二节 食疗养生的形成	6
一、秦汉时期	6
二、晋唐时期	7
三、宋元时期	9
四、明清时期	11
第三节 食疗养生的现代研究	12
第三章 中医食疗养生基本理论	14
第一节 食物性味	14
一、食物的四气	14
二、食物的五味	14
第二节 食物配伍	15
一、相须、相使	15
二、相畏、相杀	15

三、相恶	15
四、相反	15
第四章 食疗养生主要内容	16
一、食疗有养	16
二、食膳以疗	16
三、辨证食治	16
四、食饮有节	17
五、食饮宜忌	17
第五章 食疗养生基本原则	18
一、整体观念	18
二、辨证施食	18
三、调运脾胃	19
四、食药结合	19
第六章 食疗养生禁忌	20
一、病中忌口	20
二、胎产禁忌	20
三、配伍禁忌	20

下 篇 各 论

第七章 常用食物性味功用	21
第一节 蔬菜类	21
大白菜	21
小白菜	22
韭菜	22
芹菜	22

菠菜	23
莴苣	23
蕹菜(空心菜)	24
卷心菜	24
芥菜	25
茼蒿	25
茺荻	26
大蒜	26
大葱	27
洋葱	27
竹笋	27
茭白	28
莲藕	28
萝卜	29
胡萝卜	29
土豆	29
芋头	30
山药	30
魔芋	31
青椒	31
红椒	32
花菜	32
番茄	32
茄子	33
鱼腥草	33
绿豆芽	34
黄豆芽	34
慈姑	34
豌豆尖	35
百合	35
枸杞苗	36
苦瓜	36
黄瓜	37
冬瓜	37
丝瓜	38
南瓜	38
香菇	39
黑木耳	39

银耳	40
青头菌	40
干巴菌	41
鸡枞菌	41
莲子	41
第二节 水果类	42
西瓜	42
苹果	42
梨子	43
桃子	43
杏子	44
李子	44
柚子	44
柠檬	45
橙子	45
橘子	46
金橘	46
枇杷	47
柿子	47
荸荠	48
桑椹	48
甘蔗	49
橄榄	49
葡萄	49
草莓	50
山楂	50
枸杞	51
大枣	51
桂圆	52
荔枝	52
乌梅	53
杨梅	53
石榴	54
樱桃	54
车厘子	55
香蕉	55
菠萝	55
椰子	56

芒果	56	带鱼	71
山竹	57	鲳鱼	72
猕猴桃	57	鲈鱼	72
红毛丹	57	鲤鱼	72
榴莲	58	鳊鱼	73
第三节 肉蛋类	58	银鱼	73
猪肉	58	黄花鱼	74
猪肤	59	黄鳝	74
猪蹄	59	泥鳅	75
猪心	60	虾	75
猪肝	60	河蟹	75
猪骨	60	田螺	76
猪血	61	甲鱼	76
火腿	61	墨鱼	77
牛肉	62	鱿鱼	77
羊肉	62	海蜇	78
狗肉	62	海参	78
兔肉	63	淡菜	79
鸡肉	63	海带	79
鸡蛋	64	紫菜	80
鸭肉	64	第五节 谷豆类	80
鸭蛋	65	粳米	80
鹅肉	65	糯米	80
鹅蛋	66	小米	81
鸽肉	66	小麦	81
鸽蛋	66	大麦	82
鹌鹑肉	67	燕麦	82
鹌鹑蛋	67	玉米	83
附: 牛乳	67	高粱	83
羊乳	68	绿豆	84
燕窝	68	黄豆	84
第四节 水产类	69	黑豆	85
鲫鱼	69	赤小豆	85
草鱼	69	蚕豆	85
白鲢	70	豇豆	86
花鲢	70	豌豆	86
鲢鱼	70	白扁豆	87
青鱼	71	薏苡仁	87

黑芝麻	88	三、痰湿体质食疗养生	106
附：豆腐	88	四、气郁体质食疗养生	107
豆浆	89	五、血瘀体质食疗养生	108
第六节 佐料类	89	六、阳虚体质食疗养生	109
白砂糖	89	七、阴虚体质食疗养生	110
赤砂糖	90	八、气虚体质食疗养生	111
饴糖	90	九、特禀体质食疗养生	112
蜂蜜	91	第九章 药膳养生简介	113
食盐	91	第一节 药粥养生简介	113
酱油	92	润肺美白粥	113
醋	92	健脾益气粥	113
味精	93	降脂美颜粥	113
生姜	93	小米养胃粥	114
花椒	93	甜梦安神粥	114
胡椒	94	养血补气粥	114
山柰	95	第二节 药酒养生简介	114
八角	95	长春酒	114
小茴香	96	回春酒	115
肉桂	96	开胃酒	115
芝麻油	97	养心酒	115
菜籽油	97	乌须酒	115
猪油	98	长寿酒	116
橄榄油	98	明目酒	116
第七节 坚果类	99	舒筋酒	116
花生	99	固肾酒	116
葵花子	99	第三节 药茶养生简介	117
核桃仁	100	金梅生津茶	117
南瓜子	100	健脾安神茶	117
栗子	101	酸果消食茶	117
松子	101	利喉清咽茶	117
榛子	102	醒酒复神茶	117
白果	102	降压护肝茶	118
第八章 食疗体质养生	104	养肺润肠茶	118
第一节 体质学说与体质养生	104	暖胃祛寒茶	118
第二节 不同体质的食疗养生	104	养颜增白茶	118
一、阴阳平和质食疗养生	105	养血乌须茶	118
二、湿热体质食疗养生	105	养血安胎茶	119

疏肝解郁茶	119
祛瘀止痛茶	119
润肤驻颜茶	119
滋阴生津茶	120
丰胸催乳茶	120
第四节 药菜养生简介	120
金钩白菜	120
碧丝菠菜	121
碧波煎蛋	121
香柠沙拉	121
翡翠芙蓉	121
凉拌翠菊	122
清心米汤	122
凉拌鱼腥草	122
韭菜炒鸡蛋	123
黄芽豆腐皮	123
番茄炒豆腐	123
除烦果蔬汁	123
番茄滑蛋汤	124
香椿鸡蛋汤	124
萝卜消食丸	124
五花萝卜饺	124
散结养血汤	125
清暑凉三丝	125
酱爆茄子煲	125
凉拌茄笼椒	125
青椒苦瓜片	126
开胃炅黄瓜	126
豌豆滑蛋汤	126
五谷丰收汤	126
油煎土豆丝	127
丝瓜海带汤	127
三七排骨汤	127
枸杞猪肝汤	127
银耳炒香菇	128
香脆荸荠片	128
天麻安神汤	128
十全大补汤	129

第五节 药糖养生简介	129
雪梨润肺糖	129
玫瑰杏仁糖	129
桉叶润喉糖	130
通便松子糖	130
核桃润肺糖	130
美髯乌发糖	130
木耳排毒糖	131
山楂开胃糖	131
健脾消食糖	131
橘皮止咳糖	132
止呕驱寒糖	132
芋头大枣糖	132
第六节 药饭养生简介	132
火腿砂锅饭	132
胡萝卜炒饭	133
三亩地闷饭	133
八珍糯米饭	133
芥菜窝窝头	133
荷叶蒸肉饭	134
山楂降脂包	134
栗子芝麻糕	134
椰子糯米饭	135
糯米含珠藕	135

第十章 云南民族食疗养生简介

第一节 傣族食疗养生简介	136
牛撒撒	136
刺五加鸡蛋汤	136
香烤罗非鱼	137
酸笋鸡汤	137
马鬃鱼酒	137
竹香糯米饭	137
酸扒菜	137
沙海煮田螺	138
油炸青苔	138
三七炖二黑	138

- 灵芝小麦糯米煲 138
- 马蹄煮鸡蛋 139
- 达喷酱 139
- 盖凉孕糯着兵 139
- 韭菜根炖瘦肉 139
- 龟板鸡汁汤 140
- 冰镇柠檬 140
- 砂仁蒸鲫鱼 140
- 第二节 苗族食疗养生简介 140
- 酸汤鱼 140
- 麦芽水梨母鸡汤 141
- 大枣冬瓜红糖赤小豆汤 141
- 黄精冰糖拌猪蹄 141
- 山药枸杞红枣鸽 141
- 猪脚薏米粿 142
- 满天星炖鸡公 142
- 海带排骨汤 142
- 首乌母鸡汤 142
- 三七炖猪尾 142
- 酸肉饭 143
- 苦荞炒鸡蛋 143
- 养生茶 143
- 金九甘草茶 143
- 三七乌骨鸡 144
- 水芹鳝鱼泥 144
- 四叶公鸡汤 144
- 还魂煲 144
- 百合三七兔肉汤 144
- 百花炖猪排 145
- 玉竹千张甲壳鸡 145
- 黄精炖猪肺 145
- 第三节 白族食疗养生简介 145
- 当归生姜羊肉汤 145
- 羊肉粥 146
- 桃仁乳扇饼 146
- 乌梅木瓜煮鸡蛋 146
- 水煮风轮菜 146
- 生蒜桃仁面 146
- 凉拌猪肝 147
- 雀肉猪油饼 147
- 莲肉糯米粥 147
- 三丝北风菌 147
- 山粟糯米粥 148
- 杞木爆鸡丁 148
- 猪蹄砂锅煲 148
- 牛蒡猪脚汤 148
- 汽锅羊 149
- 灌肠汤 149
- 皂角炖母鸡 149
- 第四节 壮族食疗养生简介 149
- 三七汽锅鸡 149
- 骨碎炖猪腰 150
- 盖浇糯米饭 150
- 四味乳鸽汤 150
- 鹿蹄筋焖鸡肉 150
- 土瓜姜黄粥 151
- 油炸鳝鱼 151
- 青蕨石茜蜜 151
- 竹茹炖鸡 151
- 小麦麻黄糯米粥 151
- 健脾茶 152
- 核桃茯苓芝麻糊 152
- 黄精白及糯米粥 152
- 凉拌海带 152
- 第五节 彝族食疗养生简介 153
- 木瓜鸡 153
- 芫荽炒鸡蛋 153
- 枸杞子煮牛鞭 153
- 附片狗肉砂锅煲 154
- 虫草鹤鹑汤 154
- 鲤鱼跳龙门 154
- 人参蒸甲鱼 154
- 开胃牛肉 155
- 黄精桐子鸡 155
- 天麻蒸石蚌 155
- 猪蹄砂锅煲 155

油炸蚂蚱	156	车前腰子汤	159
椒盐鸡扒	156	木瓜腰子汤	159
糖心蛋	156	蟹肉炖猪蹄	159
香熏鱼	156	血满幼鸽汤	160
牛尾参炖猪肉	156	三根煮鸡肉	160
白术煮羊肚	157	龙泥芭蕉炖猪肉	160
冬瓜赤豆糊	157	白参银珠蛋	160
箕荠刺汉炖猪蹄	157	代把崩猪肝串	161
枸杞笋丝肉	157	第七节 回族食疗养生简介	161
壁虎烤鸡蛋	158	鲜汁浇鲤鱼	161
第六节 佉族食疗养生简介	158	清蒸鱼首	162
蒲公英炖母鸡	158	糯米梨	162
桑生红花蒸腰子	158	主要参考书目	163
鸡肉烂饭	159		

上篇

总论

第一章 中医食疗养生概述 ▶▶▶▶

第一节 食疗概述

人以食为本，民以食为天。对于人类来讲，食物熟悉而重要，人离不开食物，就如同离不开空气和阳光一样。《现代汉语词典》对食物的解释是“可以充饥的东西”。此种解释尽管在一定程度上也揭示出食物的某些本质，但远远不能概括出我们对食物的全部理解。唐代医学大家孙思邈在《备急千金要方》中强调：“安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以存生也。”说明食物与养生有着密切联系。

食疗又称食物疗法，是利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或防治疾病的一种方法。食疗是中医药学的重要组成部分。以食疗为基础的药膳、药粥、药酒、药茶、药饭等，都是食疗的组成部分。食疗不仅在防治疾病和病后康复方面起到重要作用，并且对儿童的生长发育、妇女的美容养颜、老人的抗衰延年有着很好的促进作用。

一、食疗与人各个生理阶段的关系

食物对优生、优生和青少年成长有着重要影响。魏晋南北朝时期的医家徐之才阐述了食物与优生的密切关系。他说，“妊娠一月名始胚，饮食精熟，酸羹受御，宜食大麦，毋食腥辛，是谓才正”，“妊娠二月名始膏，无食辛臊”，“妊娠四月，始受水精，以成血脉，食宜稻粳，羹宜鱼雁，是谓盛血气，以通耳目而行经络”等。的确，在妊娠期间，如果母体从食物中摄入的蛋白质、热量不足，会造成胎儿发育不良。现代研究也发现，多种先天性营养缺陷主要是母体在妊娠期间对铁、铜、锌、钙、碘及其他微量元素摄入缺乏所造成。佝偻病就是很典型的一个例子。古代医家强调妇女怀孕期间，要适当多吃鱼、肉、蛋、鸡、鸭、新鲜蔬菜、水果，食物要以可口、清淡为宜，反对过食生

冷、油腻、辛辣之品，否则会助湿生热，可致胎动不安，新生儿则多发疮疡。

对于婴幼儿的食物摄入，古代医家也积累了宝贵的经验，如“宁饥勿饱”“乳勿过量”“半年以后宜陈米稀粥，十月以后渐与稠粥烂饭”“周岁断乳”等。对于婴儿的喂养首先要强调以母乳为主，期间母体更要注重食物营养的摄入，应该选择含高蛋白、高热量、维生素丰富的食品。

儿童时期生长发育迅速，对营养摄入的要求也高。中医认为，脾胃为后天之本，因此在食物的选择上，特别要注意健脾强胃，可以多选用鸡蛋、猪瘦肉、猪骨、谷芽、山药、山楂等。同时要注意避免一些妨碍脾胃运化的食物。

青壮年时期生机旺盛、精力充沛，对食物的摄入更应注意营养。首先要养成良好的饮食习惯，不能因工作学业繁忙而过饥过饱。其次，由于生活紧张或压力过大，可能造成心脾不足或心肾亏虚，此时除了加强食物营养外，还可以选择服用一些具有养心安神功效的食物如百合、莲子、枸杞等，或者具有补肾养心功效的食物如灵芝、猪腰、鱼鳔等。

老年时期就要注重抗衰延年益寿，对食物的摄入更要注意。由于正气逐渐虚衰，脾的运化、肾的封藏功能日益不足，此时更宜通过食物的摄入以达到滋补强壮的目的，可选用的食物有胡桃肉、黑芝麻、枸杞、蜂蜜、海参等。

二、药食同源

自然界中有食物，有药物，还有既做食物也做药物的药食两用品。根据人们不同的体质或不同的病情，选用具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过合理的烹调加工，成为具有一定色、香、味、形及疗疾效能的美味食品。也可在中医药理论指导下，将药物与食物相配伍，采用独特的烹调技术制成特殊食品，称之为“药膳”。两者可合称为饮食疗法或食物疗法。成书于战国时期的《黄帝内经》是我国第一部医学理论著作，其中的《素问·脏气法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”说明古代人民很早以前就认识到，除了用药物来防治疾病外，还可以充分利用谷、果、肉、菜等食物以营养身体、补益精气，从而抵抗疾病、保障健康。

从唐代王冰的注解中可以知道：五谷为粳米、小豆、麦、大豆及黄黍，五果为桃、李、杏、栗、枣，五畜为牛、犬、羊、猪、鸡，五菜为葵、藿、薤、葱、韭。也就是说，这些是属于谷类、豆类、果品类、禽肉类、蔬菜类的食物。

“五谷为养”，养是营养、补养的意思。谷物和豆类是养育人体之主食。谷类中含淀粉最多，蛋白质次之。人体所需80%左右的热能和50%左右的蛋白质为谷类食物所提供。同时，谷类食物还是B族维生素的主要来源。而豆类中蛋白质含量高，其氨基酸又以人体需要的赖氨酸为多，此外还含有不饱和脂肪酸、磷脂等。谷类和豆类食物所含蛋白质均为植物性蛋白，而谷类缺少赖氨酸，豆类缺少蛋氨酸，因此谷类和豆类同食，可以大大提高营养价值。

“五果为助”，助是辅助、帮助的意思。果品类食物富含维生素、纤维素、糖类和有机酸、无机盐等，可以生食，且能避免因烧煮破坏其营养成分。同时，果品含有水分

较多，也是人体十分需要的。有些果品若饭后食用，还能帮助消化。

“五畜为益”，益是有益、增益的意思。禽肉类食品多为高蛋白、高脂肪、高热量，而且含有人体必需的氨基酸，是人体正常生理代谢及增强机体免疫力的重要营养物质。因此，古人将禽肉类食品称为“血肉有情之品”，其补养作用比草木类食品为强，能填补五谷主食营养之不足，是平衡饮食食谱的主要辅食。

“五菜为充”，充是充养、补充的意思。蔬菜类食品含有多种微量元素、维生素、纤维素等营养物质，有增食欲、助消化、补营养、防便秘、降血脂、降血糖等作用，故对人体的健康十分有益。

三、食疗与其他疗法的关系

食疗既可以单独发挥治疗作用，又可以与药物治疗、针灸疗法、推拿疗法等结合，作为中医治疗的综合性措施而起到重要作用，在中西医结合治疗中也可以作为重要方法而发挥较好的疗效。

食疗在日常生活中又与烹调等技术结合在一起，制作成各种形式，为人们所喜爱，从而达到保健目的。另外，在营养学的研究中，中医食疗包括了中国古代的营养学，上至宫廷，下至民间，已广为人们所认可。

例如，食疗中药膳的范围有：

1. 药菜

药菜以食物和药物的原汁和原味为主，适当佐以辅料调整其色、香、味。例如虫草鸭子、黄芪汽锅鸡、荷叶粉蒸肉等。在民间有许多这样的菜肴，混称药膳，其实这是狭义的药膳。

2. 药饭

这是一类由谷物、某些食物及药物一起制成的饭、糕、饼、包子、馒头等主食或点心。例如山药糕、乌骨鸡饭、枣仁饼等。

3. 药粥

药粥是由米谷和适量的中药，再加入一定比例的水煮成的粥食。例如：绿豆粥、薏苡仁粥、黄芪粥等。

4. 药酒

将选择好的药物加入酒内，浸泡一定时间即成药酒。例如：当归酒、三七酒、三蛇酒等。

5. 药茶

采用滋补或治疗作用的食物与某些中药加工成汤、饮、乳、露、汁、浆、水等饮剂型，称为药茶。例如：午时茶、西洋参茶、金银花露、酸梅汤、五汁饮等。

6. 药糖

药糖为采用滋补或治疗作用的食物与某些中药加工并配入糖（白砂糖、赤砂糖、冰糖、饴糖、蜜糖）而成。例如：梨膏糖、枇杷糖等。

第二节 养生概述

所谓“养”，即保养、调养、补养之意；所谓“生”，有生命、生存、生长之意。简而言之，养生就是保养生命。具体来说，养生就是根据生命发展的规律，采取的能够保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的手段，以及所进行的保健活动。

中医药在养生文化方面积累了丰富的经验。中医药养生是以传统中医药理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，对人体进行科学调养，从而延年益寿、保持生命健康活力的一种医事活动。中医药养生重在整体性和系统性，目的是预防疾病，不治已病而治未病。

中医药养生是中国传统文化的瑰宝。中医养生主要包括经络养生、体质养生、气功养生、运动养生、房事养生、情志养生、睡眠养生、环境养生、起居养生、膳食养生、顺时养生、四季养生、娱乐养生、部位养生、药物养生、沐浴养生、减毒养生、静神养生等内容。中医学把人身最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为这是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。古人认为，养生之法莫如养性，养性之法莫如养精，精充可以化气，气盛可以神全，神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。所以精、气、神的保养是最重要的内容，为人体养生之根本。

中医学的养生观包括天人合一、阴阳平衡、身心合一三大法宝。

第一，天人合一的养生观。中医认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响。所以中医药养生强调天人一体，养生的方法随着四时的气候变化，寒热温凉，做适当的调整。

第二，阴阳平衡的健康观。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。身体所以会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚，只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形了。所以，中医药养生高度强调阴阳平衡，健康一生。

第三，身心合一的整体观。中医药养生注重的是身心两方面，不但注意有形身体的锻炼保养，更注意心灵的修炼调养，身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体的两面，缺一不可。