

家庭养生大百科



健康生活我做主

中医养生 百科



牛林静 陈永超○主编

许多人认为现在身体很好，哪里用得上养生？于是出现这样的现象：40岁前透支健康去赚钱，40岁后再用钱去买健康。切不知到那时已是“一江春水向东流”，不得不发出：“健康是1，其它都是0”的感叹。

中医古籍出版社

家庭养生大百科



健康生活我做主

中医 养生 百科

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生大百科/牛林静, 陈永超编. - 北京: 中医古籍出版社,
2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

I. 家… II. ①牛…②陈… III. ①常见病 - 诊疗 - 基本知识
②家庭保健 - 基本知识 ③养生 (中医) - 基本知识 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048669 号

家庭养生大百科
中医养生百科

主 编: 牛林静 陈永超

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 三河市和达印务有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 20

字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 8 月第 2 次印刷

印 数: 3001 ~ 5000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

定 价: 28.00 元 (全套 224.00 元)



生活在当今社会这个高消费、快节奏、重压力的环境下，许多人忙于工作，忙于家务，忙于应酬，无暇顾及自身的健康，整天拖着疲惫的身心被动应付，却不知自己的健康账户正在逐渐地透支。而医疗费用又在逐年上升，许多人看病难，看病贵甚至看不起病。由此可见，掌握一些养生保健知识对现代人来说显得尤为重要。为了人间无病愁，更为世人皆长寿，我们组织人员编写了这本《中医养生百科》。

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。所谓养，即保养、调养、补养之意；所谓生，就是生命、生存、生长之意。总之，养生就是保养生命的意思。中医养生观包括天人合一、阴阳平衡，身心合一三大法宝。它强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境，四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。

本书从中医学的角度，介绍了日常生活中方方面面、点点滴滴的中医养生之道，内容包括四季养生、起居养生、饮食养生、运动养生等多个方面。本书具有内容详实，涉及面广，针对性强，语言流畅、贴切和实用的特点，融医理、哲理、事理、做人之理于一体，具有很强的知识性、实用性和可读性。打开本书，把简单有效的养生之道带进您的衣食住行，你会发现仿佛踏上了一条轻松愉快的中医养生之路，可以在随意的走走看看中就能收获很多实用而有趣的健康生活知识。

相信每一位读者朋友都能从中获益匪浅，进而健康长驻、幸福美满。同时，也衷心期望读者朋友能多提宝贵意见，以便再版时修正。

编者



第一章 中医学的整体观念		二、五脏和六腑的功能	12
第一节 “从阴引阳,从阳引阴”		第四节 “内属于脏腑,外络于肢节”	
——人体是有机的整体	1	——经络学说	14
一、整体观念的基本概念	1	一、经络学说的基本内容	14
二、人是一个有机整体	2	二、经络学说在中医学中的运用	15
第二节 “人与天地相参也”		第三章 中医养生学概要	
——人与自然界的统一性	2	第一节 中医养生学的概念和特点	17
一、人禀天地之气而生存	2	一、养生学的概念	17
二、季节气候对人体的影响	3	二、中医养生学的性质和特点	18
三、昼夜晨昏对人体的影响	3	第二节 中医养生博采众家之长	19
四、地区方域对人体的影响	4	一、中医养生学有着悠久的历史	19
五、人对环境的适应能力	4	二、中医养生学在实践中不断总结和发展	20
第二章 中医学的基础理论		第四章 四时养生	
第一节 “一阴一阳之谓道”		第一节 四时养生总则	25
——阴阳学说	5	一、春季防病复发	25
一、阴阳学说的基本内容	5	二、夏季不贪凉	25
二、阴阳学说在中医学中的运用	6	三、秋季谨慎起居	26
第二节 “天生五材,民并用之”		四、冬季避寒就温	26
——五行学说	8	五、回避自然界的贼害之气	26
一、五行学说的基本内容	8	第二节 春花烂漫	26
二、五行学说在中医学中的运用	10	一、三春不同,养生也不同	26
第三节 “藏居于内,形见于外”		二、春日养阳	28
——藏象学说	11	三、春季养生重在防“肝火”	28
一、藏象学说的基本概念	11	四、春天调养情志的重要性	29

五、别让春困缠上你	30	九、“冬病夏治”——夏季养生的法宝 ...	54
六、远离春困	31	十、夏季养生小常识	56
七、教你春季养生妙法——伸懒腰	32	十一、盛夏小心“红眼病”	57
八、春季适宜进行哪些锻炼	33	十二、轻松对付“空调病”	57
九、春季锻炼别太“激动”	34	十三、夏季保健的五个误区	59
十、春游有益于身体健康	35	十四、夏季不宜用冷水冲脚	61
十一、春来踏青防花毒	36	十五、吹电风扇的学问	61
十二、春天是垂钓的黄金季节	37	十六、夏季的“性福”生活	62
十三、个子长高在春天	38	十七、夏季简易养生法	63
十四、春季小儿宜“三浴”	39	第四节 秋日私语	64
十五、春天多梳头有什么好处	40	一、三秋养生各不同	64
十六、春天里记得给家里增加点湿度 ...	41	二、秋季养生重养肺	66
十七、春季如何绿化家庭生活环境	41	三、秋季护胃重“五养”	66
十八、春季家庭保健“三大注意” ...	42	四、秋天适宜的健身运动	67
十九、早春需防“倒春寒”	42	五、秋炼要讲究科学性	69
二十、春天需防旧伤痛	44	六、秋季健身的注意事项	70
二十一、春来防病小偏方	44	七、“悲秋”是怎么回事	71
第三节 炎炎盛夏	45	八、如何安度“多事之秋”	73
一、夏季养生原则	45	九、秋季防病	74
二、夏季应慎起居	47	十、如何调治小儿秋季腹泻	75
三、夏季的精神调养	47	十一、秋天鼻、咽干燥如何防治	76
四、夏日如何养心	48	十二、秋天老人谨防脑血栓	76
五、夏季养生贵在“清”	50	十三、秋天睡觉莫贪凉	77
六、暑热期应注重养护肝	50	十四、天高气爽防秋乏	78
七、夏季的运动保健	52	十五、秋冻不能“盲冻”	80
八、夏季的防病保健	53	十六、秋后洗澡不宜太频繁	80
		十七、秋夜入睡别露肚子	80
		十八、秋燥性事应收敛	81





第五节 雪舞隆冬	82
一、冬季养生在于“藏”	82
二、冬寒正是养肾时	83
三、冬季怎样锻炼	84
四、女性在寒冬季怕冷怎么办	86
五、冬季怎样晒太阳	87
六、背晒冬日长精神	87
七、冷水脸、温水牙、热水脚	88
八、天冷时颈部保暖也重要	89
九、冬季保养皮肤的方法	90
十、冬夜不憋尿	90
十一、别在“秋冬毒雾”里深呼吸	91
十二、冬天的早晨千万别洗头	92
十三、为什么冬天不宜紧闭门窗	92
十四、冬季慎用电热毯	93
十五、冬季如何抗寒防感冒	93
十六、冬季“藏”好预防心脑血管疾病	94
十七、冬季风湿病的防治	95

第五章 起居养生

第一节 睡眠养生	97
一、睡眠养生的概念	97
二、睡眠的益处	98
三、睡眠的分期	100
四、睡眠时间	100
五、睡眠禁忌	101

六、睡眠的方位	102
七、睡眠姿势	103
八、枕头影响睡眠	105
九、床铺影响睡眠	107
十、其他卧具介绍	108
十一、起床有学问	109
十二、怎样自测睡眠质量	110
十三、子午觉与养生	110
十四、失眠的防治	111
第二节 衣着宜忌	113
一、衣着的功能	113
二、选择衣服应顺应四时	114
三、选择衣服应舒适得体	115
四、着装宜忌	115
五、鞋的选择	117
六、春季衣着注意事项	118
七、夏季衣着注意事项	118
八、秋季衣着注意事项	121
九、冬季衣着注意事项	121

第三节 按时排便	122
一、大便通畅的保健法	123
二、小便清利的保健法	125

第六章 饮食养生

第一节 饮食养生的原则	127
一、养、助、益、充——主次搭配	127
二、食——荤素搭配	128

三、五谷相杂——粗细搭配	129	六、炎热夏季喝水有“方”	150
四、酸、苦、甘、辛、咸——五味调和	130	七、“苦”类食物帮你度夏	150
五、定量定时——饮食有节	130	八、夏天要多吃橙	151
六、病从口入——饮食卫生	132	九、冰饮料喝多易中暑	152
七、因人因时因地——三因制宜	134	十、体质弱要少喝绿豆汤	153
第二节 春季饮食养生	135	十一、夏季闲谈喝牛奶	153
一、春季饮食养生原则	135	十二、夏季养生话啤酒	154
二、春季饮食三部曲	136	第四节 秋季饮食养生	156
三、春季宜多吃养肝补脾食物	136	一、秋季的食养原则	156
四、春季宜多吃苦味的食物	137	二、秋季如何进补	157
五、阳春三月话野菜	138	三、秋季宜吃的食物	158
六、春来菠菜是良蔬	139	四、秋季水果的疗效	159
七、春天多吃大枣山药	140	五、秋天多喝蜜、少吃姜	160
八、春季适宜吃蜂蜜	141	六、秋季食藕可消痰清热	161
九、春季别忘喝“药粥”	142	七、健康吃秋蟹	162
十、春季养生特殊补品——葱、姜、蒜	143	八、秋天吃山楂别贪嘴	163
十一、春季慎吃海产品	143	九、入秋萝卜胜似良药	164
十二、春天应少吃鸡和笋	143	第五节 冬季饮食养生	165
第三节 夏季饮食养生	145	一、冬季饮食养生原则	165
一、夏季饮食养生原则	145	二、“药补不如食补”	167
二、夏季宜摄取的食物	146	三、冬日进补需分男女老幼	168
三、夏季如何滋补	147	四、冬季养生不“盲补”	169
四、夏季饮食应注意“四纠”、“五补”	148	五、冬日最宜多吃热粥	171
五、夏季养生为何多食“酸味”食物	149	六、寒冬食羊肉健身治病	171
		七、冬季吃桂圆有何宜忌	172
		八、冬季食木耳有哪些好处	173
		九、冬季吃海带能御寒	173
		十、冬季食香菇有何益处	174
		十一、冬天食红薯好处多多	174





第六节 常见病的食疗方法	175
一、感冒的食疗方法	175
二、胃寒的食疗方法	176
三、小儿反复上感的食疗方法	177
四、“老慢支”的食疗方法	178
五、冠心病的食疗方法	180
六、中风病人食疗方法	181
七、祛口臭食疗方法	182
八、失眠的食疗方法	183
第七节 戒烟与养生	185
一、吸烟的危害	185
二、戒烟的益处	188
三、戒烟后人体主要脏器发病率的变化	189
第八节 酒与养生	189
一、酒的性能	189
二、怎样饮酒养生	190
三、老年人饮酒利弊	194
四、好酒养生益寿	195
五、药酒常用制备方法	196
第九节 茶与养生	197
一、饮茶的好处	197
二、怎样饮茶利养生	201
三、根据时间早晚饮茶	202
四、自制药茶	203
五、怎样选购茶叶	203
六、饮茶的学问知多少	205

第七章 运动养生

第一节 传统运动养生方法	207
一、传统运动养生的成就	207
二、五禽戏	208
三、八段锦	216
第二节 运动健身	218
一、什么是有氧运动	218
二、运动养生要因人因时因地而异	219
三、运动养生因病而异	220
四、健身之首选——慢跑	221
五、最方便的运动养生法——快走	222
六、最惬意的运动——旅游	223
七、脚跟走路延年益寿	224
八、活动双手可疗疾	225
九、办公室久坐者健身操	226
十、电脑一族的健身操	227

第八章 情志养生

第一节 平七情,养五脏	229
一、七情致病	229
二、情志致病的机理	232
三、七情养生——调摄七情	233
四、七情养生——“以恬愉为务”	234

第二节 情趣养生	239
一、花木养生	239
二、书法养生	241
三、绘画养生	243

第九章 劳逸养生

第一节 劳逸结合	245
一、动静结合,劳逸适度	245
二、科学用脑	246
三、怎样做到劳逸协调	246
第二节 房事养生	248
一、何为房事养生	248
二、房室养生的起源	248
三、行房体位	249
四、行房技巧	250
五、行房忌宜	251
六、季节房室养生	253
七、房事养生——保精法	254
八、房事养生——“动而少泻”法	255
九、房事养生——强肾保健功	256
十、青少年的房室养生	257
十一、中年人的房室养生	258
十二、更年期性生活调摄	259
十三、哮喘病人的房室养生	260
十四、糖尿病人的房室养生	260
十五、心血管病人的房室养生	261

第十章 针灸按摩养生

第一节 针灸养生	263
一、针灸养生概论	263
二、针灸保健防病常用穴位	264
三、小病不求人	274
第二节 按摩养生	279
一、按摩养生的概念和作用	279
二、推拿按摩养生史	280
三、慈禧太后与按摩养生	281
四、举手之劳——自我按摩养生秘诀	282

第十一章 中药方剂养生

第一节 中药养生	285
一、药物养生的方法	285
二、药物养生的原则	286
三、可助养生的中药	288
第二节 方剂养生	295
一、方剂养生的剂型	295
二、有助养生的方剂	297
第三节 药膳养生	304
一、什么是药膳	304
二、药膳的特点	305
三、药膳的分类	305
四、药膳方剂	306





第一章 中医学的整体观念

第一节 “从阴引阳,从阳引阴” ——人体是有机的整体

一、整体观念的基本概念

客观世界从自然界到人类社会,任何事物都是由各种要素以一定方式构成的统一整体。整体是由其组成部分以一定的联系方式构成的。一般说来,各组成部分(元素)之间相对稳定的本质的联系称之为结构关系。具有一定结构关系的整体谓之系统。整体性就是统一性、完整性和联系性。整体性表现为整体联系的统一性,即整体与部分、部分与部分、系统与环境联系的统一性。

人类对整体性的认识,经历了漫长的历史。中国古代朴素的整体观念,是同对世界本源的认识联系在一起的。中国古代哲学——气一元论、阴阳五行学说,把自然界看成是由某些要素相辅相成组成的有机整体,在一定程度上揭示了客观事物的整体性及辩证的层次关系。中国古代朴素的整体观念是建筑在气一元论和阴阳五行学说基础之上的思维形态或方式。整体思维是中国古代所具有的独特的思维形态,它强调整体、和谐和协调。

中国古代哲学以气一元论哲学体系为基础,以天地人三才为立论基点,强调天人合一、万物一体,人——自然——社会是一个有机整体,整个世界处于一种高度和谐和协调之中,即所谓“天人合一”观。中医学以阴阳五行学说来阐明人体脏腑组织之间的协调完整性,以及机体与外界环境的统一关系,从而形成了独具特点的中医学的整体观念。中医学的整体观即是关



于人体自身以及人与环境之间的统一性、完整性和联系性的认识,是古代唯物论和自发辩证法思想在中医学的体现,是中医学的基本特点之一。

二、人是一个有机整体

人体是由若干脏腑器官构成的。这些脏腑器官在结构上是不可分割、相互关联的。各个脏器、组织、器官都有着各自不同的功能,这些不同的功能都是人体有机整体中的一个组成部分,都不能脱离开整体而独立存在,属于整体的部分。机体整体统一性的形成,是以五脏为中心,配以六腑,通过经络系统“内属于脏腑,外络于肢节”的作用而实现的。五脏代表了人体的五个系统。人体的所有器官都可以包括在这五个系统之中。人体以五脏为中心,通过经络系统,把六腑、五体、五官、九窍、四肢、百骸等全身组织器官联系成一个表里相关、上下沟通、密切联系、协调共济,井然有序的有机整体,并通过精、气、血、津液的相互转化作用,来完成机体统一的机能活动。形体结构和生命物质的统一性,决定了机能活动的统一性,使各种不同的机能活动互根互用,协调和谐,密切联系。所谓“和实生物,同则不继”。人体各个组成部分之间,在结构上是不可分割的,在生理上是相互联系、相互制约的,在病理上是相互影响的。治疗局部的病变,也必须从整体出发,才能采取适当的措施。如心开窍于舌,心与小肠相表里,所以用清心泻小肠火的方法治疗口舌糜烂。再如“从阴引阳,从阳引阴,以右治左,以左治右”,“病在上者下取之、病在下者高取之”(《灵枢·始终》)等等,都是在整体观指导下确定的治疗原则。

第二节 “人与天地相参也” ——人与自然界的统一性

一、人禀天地之气而生存

生命是自然发展到一定阶段的必然产物。人和天地万物一样,都是天地形气阴阳相感的产物,是物质自然界有规律地变化的结果。故曰:“人生



于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”，“天覆地载，万物悉备，莫贵乎人”（《素问宝命全形论》）。人类产生于自然界，自然界为人类的生存提供了必要条件，故曰：“天食人以五气，地食人以五味”（《素问六节脏象论》）。新陈代谢是生命的基本特征。生命既是自动体系，又是开放体系，它必须和外界环境不断地进行物质、能量和信息交换。人是一个复杂的系统。气是构成人体的基本物质，也是维持生命活动的物质基础。它经常处于不断自我更新和自我复制的新陈代谢过程中，从而形成了气化为形、形化为气的气化转化的气化运动。没有气化运动就没有生命活动。升降出入是气化运动的基本形式，故曰“非出入则无以生长壮老已，非升降则无以生长化收藏”，“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危”（《素问六微旨大论》）。总之，人类是自然界的产物，又在自然界中生存。

二、季节气候对人体的影响

“人能应四时者，天地为之父母”（《素问·宝命全形论》）。一年四时气候呈现出春温、夏热、秋燥、冬寒的节律性变化，因而人体也就相应地发生了适应性的变化，如“春日浮，如鱼之游在波；夏日在肤，泛泛乎万物有余；秋日下肤，蛰虫将去；冬日在骨，蛰虫周密。”（《素问·脉要精微论》）。春夏脉多浮大，秋冬脉多沉小。这种脉象变化是机体受四时更替的影响后，在气血方面引起的适应性调节。天气炎热，则气血运行加速，腠理开疏，汗大泄；天气寒冷，则气血运行迟缓，腠理固密，汗不出。这充分地说明了四时气候变化对人体生理功能的影响。人类适应自然环境的能力是有一定限度的。如果气候剧变，超过了人体调节机能的一定限度，或者机体的调节机能失常，不能对自然变化作出相应性调节时，人体就会发生疾病。有些季节性的多发病或时令性的流行病有着明显的季节倾向，如“春善病鼃衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥”（《素问金匮真言论》）。此外，某些慢性宿疾，如痹证、哮喘等，往往在气候剧变或季节更替时发作或加剧。

三、昼夜晨昏对人体的影响

天地有五运六气的节律性的周期变化，不但有“年节律”、“月节律”，而且还有“日节律”。人体气血阴阳运动不仅随着季节气候的变化而变化，而且也随着昼夜的变化而发生节律性的变化。如人体的阳气，随着昼夜阳气



的朝始生、午最盛、夕始弱、夜半衰的波动而出现规律性的波动。故曰：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”（《素问生气通天论》）。在病理上，一般而言，大多白天病情较轻，傍晚加重，夜间最重，呈现出周期性的起伏变化。故曰：“百病者，多以旦慧昼安，夕加夜甚”（《灵枢顺气一日为四时》）。

四、地区方域对人体的影响

地理环境包括地质水土、地域性气候和人文地理、风俗习惯等。地理环境和生活习惯的差异，在一定程度上，影响人们的生理机能和心理活动。中医学非常重视地区方域对人体的影响。生长有南北，地势有高低，体质有阴阳，奉养有膏粱藜藿之殊，更加天时有寒暖之别，故“一州之气，生化寿夭不同”（素问五常政大论），受病亦有深浅之异。一般而言，东南土地卑弱，气候多湿热，人体腠理多疏松，体格多瘦削；西北地处高原，气候多燥寒，人体腠理多致密，体格多壮实。人们长期生存在特定地理环境之中，逐渐形成了机能方面的适应性变化。一旦易地而居，环境突然改变，个体生理机能难以迅即发生相应的适应性变化，故初期会感到不太适应，有的甚至会因此而发病。所谓“水土不服”，指的就是这种情况。总之，地理环境不同，形成了生理上、体质上的不同特点，因而不同地区的发病情况也不尽一致。

五、人对环境的适应能力

人与自然界存在着对立又统一的关系，人的生长壮老已受自然规律的制约，人的生理病理也随着自然的变化而产生相应的变化。人应通过养生等手段，积极主动地适应自然。此外，还要加强人性修养，培养“中和”之道，建立理想人格，与社会环境相统一。但是，人的适应能力是有限的，一旦环境变化过于剧烈，或个体适应调节能力较弱，不能对社会或自然环境的变化作出相应的调整，则人就会进入非健康状态，乃至发生病理变化而罹病。



第二章 中医学的基础理论

第一节 “一阴一阳之谓道” ——阴阳学说

一、阴阳学说的基本内容

1. 基本概念

阴阳,是中国古代哲学的一对范畴。阴阳的最初涵义是很朴素的,是指日光的向背,向日为阳,背日为阴,后来引申为气候的寒暖,方位的上下、左右、内外、运动状态的躁动和宁静等等。是对自然界相互关联的事物或现象对立双方的属性概括。既可以代表相互关联又相互对立的两种事物或现象;又可以代表一个事物对立统一两个方面。古人开始是以一个物体的“向日”与“背日”区分事物或现象的阴阳属性,随着人们认识的不断深入,逐渐发展为以“水”“火”的特征来描述阴阳;阴阳学说是古代中国人对世界的基本认识:世界是物质的,物质世界是在阴阳二气的相互作用下发生、发展和变化着的。这一理论应用到中医学的各个领域,影响着中医学理论体系的形成和发展。

2. 阴阳学说的基本内容

(1)阴阳是对立制约的:阴阳学说认为自然界的任何事物和现象都存在着相互对立的阴阳两个方面。阴阳相反导致阴阳相互制约,例如温热可以驱散寒冷,冰冷可以降低高温等,这就是阴阳之间的相互制约。阴阳双方制约的结果,可以保持人体的动态平衡。



(2) 阴阳是互根互用的: 阴和阳是对立统一的, 二者既相互对立, 又相互依存, 任何一方都不能脱离另一方单独存在。阴阳的互根互用, 使运动着的阴阳双方在相互依存、相互对立的过程中, 以维持阴阳二气的生机。所以说“阴阳又各互为其根, 阳根于阴, 阴根于阳, 无阳则阴无以生, 无阴则阳以无化”。(出自《医贯·阴阳论》)

(3) 阴阳是消长平衡的: 阴阳的对立制约, 互根互用, 并不是处于静止的和不变的状态, 而是始终处于不断的运动变化之中。阴阳消(减少)长(增加), 或者阴消阳长, 或者阳消阴长, 是通过阴阳对立制约、互根互用的运动关系, 维持阴阳在一定范围内, 从而保证阴阳运动的相对平衡。阴阳消长稳定在一定范围内的相对动态平衡, 即为正常, 也即是最佳状态。如果消长高于或低于正常水平, 即产生异常变化。

(4) 阴阳可相互转化: 阴阳相互转化一般都表现在事物的“物极”阶段, 也即所谓“物极必反”。阴阳转化的形式一般有两种。一是渐变, 指阴阳在其消长过程中, 阴渐变为阳, 阳渐变为阴。如四时寒暑更替所表现的由春夏而转为秋冬等。二是突变, 指阴阳消长到一定程度, 阴阳性质快速向其反面转化。如寒极生热, 热极生寒等。

总之, 中医学阴阳学说的观点是: 宇宙间的事物都有阴阳, 阴阳运动决定事物的发生、发展与变化。人作为万物的一份子, 其生、长、壮、老, 亦赖天地阴阳二气的相互作用, 同于自然的阴阳变化规律。这便是中医学“法于自然”、“法于阴阳”的理论。

二、阴阳学说在中医学中的运用

1. 说明人体的组织结构

中医学根据阴阳对立统一的观点, 认为人是一个有机的整体, 其内部与万物一样有着阴阳统一的关系。所以说“人生有形, 不离阴阳。”(《素问·宝命全形论》)

人体阴阳的属性就大体部位来说, 上部为阳, 下部为阴; 体表为阳, 体内属阴。就其背腹四肢来说, 则背为阳, 腹为阴; 四肢外侧为阳, 四肢内侧为阴。以脏腑来说, 五脏属阴, 六腑属阳。五脏之中心肺属阳, 肝脾肾属阴。再具体到每一脏腑, 又有阴阳之分, 即心有心阴、心阳; 肾有肾阴、肾阳等等。



2. 说明人体生理功能

中医学认为,人体正常生命活动,也是阴阳协调平衡的结果。阴:指人体生命物质,如体液、血液、津液、泪水、鼻水、内分泌、男性的精液等等。阳:指人体非实质的存在,即身体的机能和气。体内的生命物质是机能活动的基础,没有物质的运动就没有生理功能;而生理活动对生命物质又有两个方面的影响,一是消耗物质,促进机能活动;二是促进新的物质的生成、贮藏。

3. 说明人体的病理变化

人体内阴阳之间的动态平衡是维持正常生命活动的基本条件,而阴阳失调则是一切疾病发生、发展变化的基本病机。阴阳失调,其中最基本的病理改变是阴阳的偏胜和偏衰。

4. 用于疾病诊断

由于疾病的发生发展变化的内在原因在于阴阳失调,所以任何疾病,尽管临床表现错综复杂,千变万化,但都可以用阴阳来加以概括。故曰:“善诊者,察色按脉,先别阴阳。”(《素问·阴阳应象大论》)

无论望、闻、问、切四诊,都应分清阴阳为首要任务,只有掌握阴阳在辨证中的规律,才能正确分析和判断疾病的“本”。

5. 用于疾病的防治及指导养生

根据阴阳变化的规律:“阴阳互根;阴阳消长;阴阳转化”,中医的治疗原则为:“调整阴阳,补其不足,泻其有余,恢复阴阳的相对平衡。”;“寒者热之,热者寒之,实者泻之,虚者补之”。阴阳学说指导疾病的治疗,就是充分把握阴阳失调的偏胜偏衰,以恢复阴阳的协调平衡。通过调整阴阳,使之保持或恢复相对动态平衡(阴平阳秘),是防治疾病的基本原则。

注重养生是保持健康少病的重要手段,而养生最根本的就是善于调摄阴阳。

6. 归纳药物性能,指导临床用药

药物的性能,包括气(性)、味和升、降、浮、沉,均可用阴阳来归纳说明。