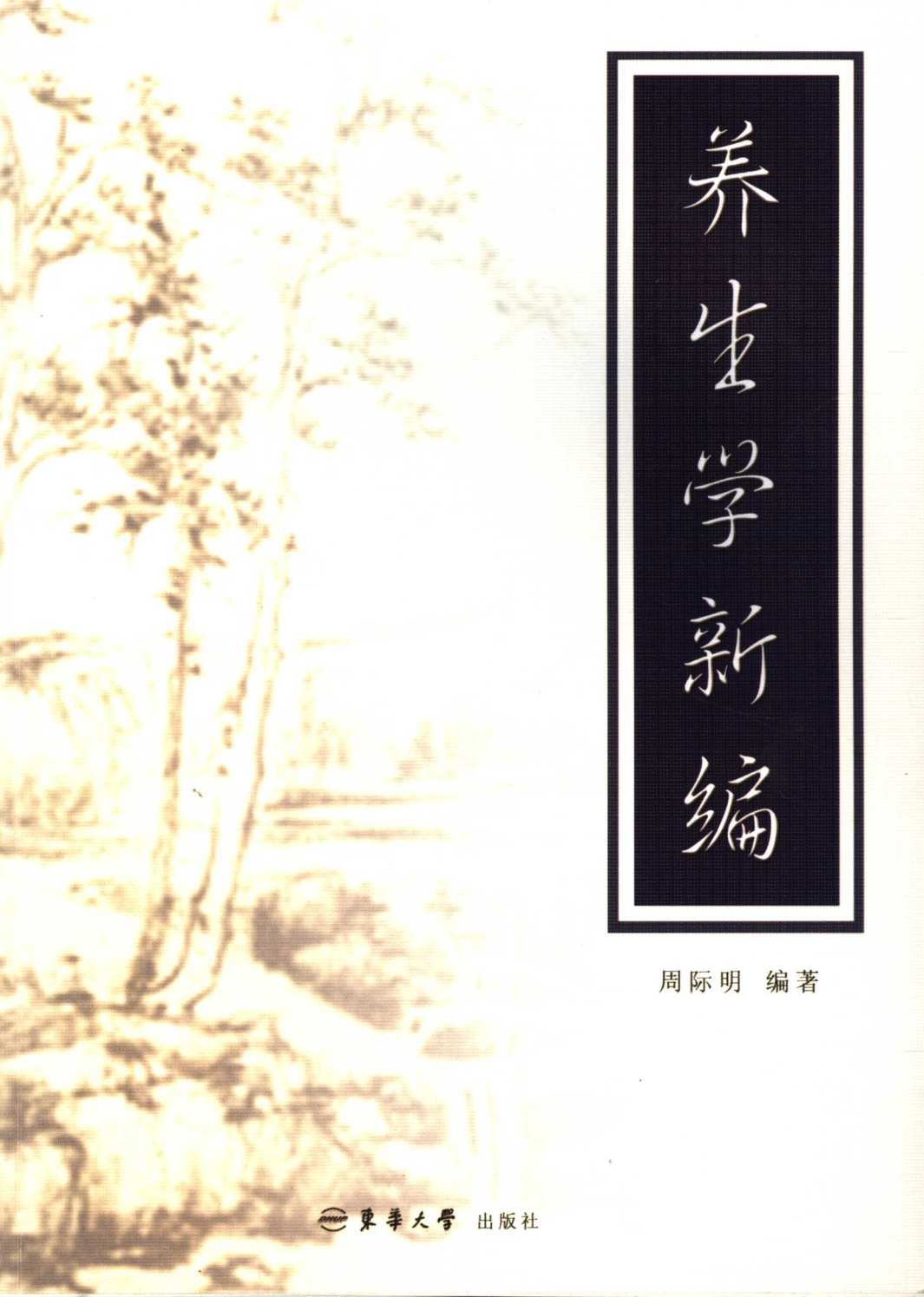




養生學新編

周际明 编著

 東華大學 出版社

周际明 编著

养生物学新编



東華大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生学新编/周际明编著. —上海: 东华大学出版社,
2006. 3

ISBN 7- 81111- 043- 1

I. 养... II. 周... III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 017331 号

YANG SHENG XUE XIN BIAN

养 生 学 新 编

编 著 周际明

责任编辑 张 煜

技术编辑 吴 军

装帧设计 林 钢

出版发行 东华大学出版社

(上海市延安西路 1882 号 邮政编码: 200051)

印 刷 苏州望电印刷有限公司

版 次 2006 年 3 月第 1 版

2006 年 3 月第 1 次印刷

开 本 880×1230mm 1/32

印 张 11

字 数 233 千字

书 号 ISBN 7- 81111- 043- 1/G · 003

定 价 22.00 元

前言

现代社会，随着科学技术的飞速发展，人类的物质生活越来越丰富多彩，人们对自己的健康问题也越来越关心。

众所周知，在这个地球上唯一有思想的动物就是“人”。人，能够知道自己生命的宝贵与健康的重要，而人的健康无非是生理与心理两个方面。现代医学高度发展，对人类的生理健康带来了很大的好处。然而人的生命是有限的，生老病死的规律又是不可抗拒的。人，从有生命的那一刹那开始，就是一个独立的、能够自我无意识调节的精密系统，直到死亡以后，该独立的系统才解体。因此，一个健康的人如受到不良的冲击，无论是生理上的因素、社会环境因素或是心理上的因素，都能够进行自动调节，达到系统内部平衡。而一旦冲击强度超过了自我调节的范围，就出现生理上或心理上的障碍，得请医生进行治疗，或者由他人或社会给予救助，但这种治疗与救助也只能是在一定程度上有效果，也就说是十分有限的。因此，人的一生中，如何使自己身体健康，如何提高自己的内在调节水平，是一个极为重要的问题，这就是“养生学”的核心问题。中国有五千多年的“养生学”历史，中国人对自我保健、调节体内外平衡有一系列的技术与理论。早在春秋战国，就产生了养生思想理论与技术体系，经秦、汉、魏、晋、南北朝、隋、唐、宋、元、

明、清时期的无数名人大家的研究与探求，成为与西方世界的医学相得益彰的一种宝贵文化。

本书用现代的科学知识与古老的中国养生学知识相结合，科学、系统地介绍人的生命规律与健康的维护方法等。全书分七章，主要内容有：人类生命的起源与生命的衰老机理、中国的传统医学对生命起源的认知。养生学的基本理论有 阴阳平衡学说、五行说学、精气神学说、经络学说等。在应用技术方面，太极拳的技术要点与健身方法。中国气功的派系：如 吐纳派、禅定法、存想派、周天派、导引派等，通过气功的练习可以达到身体与心理方面的健康。中国传统养生医学在心理健康上的保健方法有清静养神法、养性调神法、节欲守神法、怡情畅神法等。传统养生学的理论基本是中国传统哲学，主要有儒、道、佛三家。儒家的养生思想强调个人的社会责任感与个人道德修养，并在哲学方面有舍己为公的生死观。道教的生命观是乐生、贵生，求长生不死的幻想。道教还有一套复杂的道功与道术。佛教的思想禅定、生死观等等内容。

通过本书的学习，可以大致了解中国传统养生学的原理、基本内容、主要的养生技能等，掌握如何增进个人身体心理健康的知识与方法，给自己身体带来健康。在自己健康的基础上，传授于周围的人们，使更多的人懂得“养生学”，学会尊重自然规律、珍惜人的生命，努力工作，充实地生活。

本书可作为高等院校的教学用书。

目录

第一章 生命与衰老

第一节 生命的起源与进化 三

- 一、生命的诞生 四
- 二、传统医学对生命起源的认知 五
- 三、生命的进化 六
- 四、传统医学对人类生命进程的认知 八

第二节 人的自然寿命 一

第三节 衰老的机理与迹象 一四

- 一、衰老的概念 一四
- 二、衰老的特征 一四
- 三、有关衰老的学说 一五
- 四、衰老的各种迹象 一七
- 五、传统医学对衰老的认知 二三

第四节 衰老的原因 二八

- 一、遗传因素 二八
- 二、环境因素 二九
- 三、心理因素 三〇

第二章 传统养生学

第一节 传统养生思想的产生和发展概况 三五

- 一、春秋战国及以前的养生思想 三五
- 二、秦汉时期的养生思想 三六

三、魏晋、南北朝时期的养生思想 三七

四、隋唐时期的养生思想 三八

五、宋元时期的养生思想 四〇

六、明清时期的养生思想 四一

第二节 传统养生学派 四三

一、静神养生学派 四三

二、动形养生学派 四五

三、调气养生学派 四六

四、固精养生学派 四七

五、食养养生学派 四八

六、药饵养生学派 四九

第三节 四个基本论点 五一

一、整体系统 五一

二、天人相应 五三

三、形神合一 五五

四、顺应自然 五六

第四节 传统养生原则 五九

一、身心合一 五九

二、适应四时 六二

三、动静结合 六三

四、摄养脏腑 六六

第三章 传统养生理论

第一节 阴阳学说 七三

一、阴阳的涵义 七三

二、阴阳的普遍性和相对性 七四

三、阴阳学说的基本内容 七五

第二节 五行学说^{七九}

一、五行学说的特性^{八〇}

二、五行学说的实质^{八四}

第三节 精气神学说^{九〇}

一、精^{九〇}

二、气^{九一}

三、神^{九二}

第四节 经络学说^{九四}

一、经络的概念^{九四}

二、经络的作用^{九五}

三、人体主要的经络^{九七}

四、奇经八脉^{一一二}

五、穴位的定位方法^{一一五}

第四章 传统养生方法

第一节 情志调节法^{一二三}

一、七情五志^{一二五}

二、情志对健康的影响^{一二五}

三、情志对人体衰老的影响^{一三〇}

四、情志调节方法^{一三二}

五、笑口常开^{一四二}

六、适当发泄^{一四七}

七、生命不息，追求不止^{一五〇}

第二节 太极拳健身法^{一五三}

一、太极拳的创立^{一五三}

二、太极拳的流派^{一五四}

三、太极拳的健身功效^{一五七}

四、太极拳动作的基本要求 一六五

五、太极拳练习方法 一六九

六、练习太极拳的要点 一七六

第三节 气功养生法 一八六

一、气功流派 一八六

二、气功的养生机理 一八八

三、气功养生的特点 一九一

四、气功修炼的原则 一九四

五、练习气功的基本方法 一九九

第四节 按摩益身法 二〇六

一、推拿按摩 二〇六

二、按摩祛病的机理 二〇六

三、按摩的主要手法 二〇七

四、按摩的注意事项 二一一

五、几种常见疾病的自我按摩 二一三

第五节 饮食调养法 二一七

一、饮食养生 二一七

二、饮食养生的作用 二一八

三、饮食养生的原则 二二〇

四、饮食养生的方法 二二四

第六节 起居调适法 二三〇

一、起居有序 二三〇

二、劳逸结合 二三五

三、顺应四季 二三七

四、房事节制 二四三

第五章 传统心理养生思想

第一节 传统医学心理思想的形成和发展 二五一

第二节 古代心理健康思想的特点 二五四

一、整体性 二五四

二、民族性 二五八

第三节 心理健康与健全人格 二五九

一、心理健康的标志 二五九

二、健全的人格 二六〇

第四节 传统保健心理疗法 二六六

一、心理保健方法 二六六

二、传统心理疗法 二六八

第六章 儒、道、佛三家养生思想

第一节 儒家与养生 二八三

一、早期儒家的养生思想 二八三

二、儒家养生的社会责任感 二八四

三、儒家养生重在个人道德修养 二八五

四、儒家的生死观 二八七

第二节 道教与养生 二八九

一、道教的生命观 二八九

二、对生与死的悟性 二九〇

三、对长生不死的幻想 二九一

四、道教的心理健康观 二九二

五、道教的道功与道术 二九四

第三节 佛教与养生 二九六

一、佛教的医学思想 二九六

二、佛教与心理健康 二九八

三、禅定与养生 三〇〇

四、佛教与饮食 三〇一

五、佛教的生死观 三〇二

第四节 贵生、乐生与养生 三〇七

一、学会珍惜生命 三〇七

二、充实地生活 三〇八

三、养生的意义 三〇九

第七章 21 世纪的养生观念

第一节 经济发展对养生观念的影响 三一五

第二节 与健康有关的全球问题 三一七

一、环境问题 三一七

二、都市化问题 三一九

三、饮食卫生问题 三二〇

第三节 现代文明病及养生 三二二

一、慎防电子污染 三二二

二、预防现代文明病 三二五

三、预防亚健康状态 三三〇

第四节 新的健康标准 三三四

一、世界卫生组织对健康的定义 三三四

二、健康的 10 条标准 三三五

三、健康的“五快三良好” 三三六

四、养生之道是永恒的主题 三三七

参考书目 三三九

第一章

生命与衰老

第一节 生命的起源与进化

根据放射性同位素方法测定，地球的年龄约有 46 亿年，而目前已知的最早生命痕迹大约生存在距今 34 亿年前，由此可见，原始生命的诞生应在地球形成后的 12 亿年之间。在初期的地球缓慢演化过程中存在某些机能，它既能保护自己不受太阳辐射的破坏，又能利用太阳能维持生物的生命。在过去数亿年中，普照在地球上的全部太阳辐射能，其威力足以毁灭一切生命。但是这个无生命的地球随着时间的推移逐渐地产生了防护和调节作用，创造了有助于有生命物质诞生的周围环境。苏联物理学家弗拉基米尔·伊凡诺维奇·维尔纳德斯基对此称之为生态圈，指包括人类在内的一切生物所赖以生存的地球表层，包括大气圈、水圈和岩石圈的生物学环境。

生命最初的保护是依靠水的作用。由于熔融的地球的热量，使水化为蒸汽，变成包围地球的、辐射线不易穿透的云层。在云层之下，地球的温度开始急速地下降，虽然地球中心仍是熔融状态，但地壳表面逐渐冷却凝固、挤压、褶皱和断裂，从而形成深谷和高峰。随着地球的继续冷却，云中的蒸汽变成水就开始降雨。大雨连续下了几千年。雨水填满了所有裂缝和鸿沟，淹没了洼地，而且也漫到山区，几乎覆盖了全部南半球。于是诞生了生命的起源地——海洋。

一、生命的诞生

大约 30 亿年前，大雨停止后，地球进入了另一个发展阶段。地球的原始大气中含有氨 (NH_3)、甲烷 (CH_4)、氰化氢 (HCN)、硫化氢 (H_2S)、二氧化碳 (CO_2)、氢气 (H_2)、水 (H_2O) 等成分，但没有游离的氧气，大气中的一些气体和地壳表面的一些可溶性物质溶于水中，在宇宙射线、太阳紫外线、闪电、高温等的作用下而自然合成了一系列的小分子有机化合物，例如氨基酸、核苷酸、单糖、脂肪酸等，汇集在原始海洋中，形成霍尔丹所谓的“原始汤”，从而为生命的诞生准备了必要的条件。其中具有四价键的碳，特别能同其他元素结合而形成多种物质。现在约有 2000 种以上的有机化合物中都含有碳（已知各种有机化合物约 200 万种）。如果没有碳的存在，也就没有生命诞生的可能。近几十年来，科学家曾用射线辐射具有与海洋的原始“擅酪簪”成分相似的混合物，由此产生了少量的、在生命的基础物质中也具有的有机分子。

当氨基酸、核苷酸、单糖、脂肪酸等有机小分子物质形成之后，在适当的条件下，它们可以进一步形成复杂的有机物质。例如蛋白质、核酸、多糖、类脂等大分子物质。其中蛋白质和核酸的形成对于生命现象具有非常重要的作用，对于它们的形成主要有两种观点。

1. 陆相起源：认为聚合反应是发生在火山的局部高温地区，聚合生成的生物大分子经雨水冲刷汇集到海洋，并在一定的条件作用下，继续发展成为复杂的有机物质。

2. 海相起源：认为在原始海洋中的氨基酸和核苷酸等小分子有机物可以被吸附于粘土一类的物质的活性表面，而在适当缩合剂（如羟胺类化合物）存在时，可以发生聚合反应。

生物大分子并不能独立表现生命现象，只有形成了众多的、乃至成百万的以蛋白质、核酸为基础的多分子体系时，才能表现生命萌芽。

而生物大分子在溶液中自动聚集，从而形成各种独立的多分子体系，出现团聚体或微球体。由于多分子体系可以起到有机表面的催化作用，而反过来作用于各类单体的聚合，促使产生更高级的蛋白质和核酸，然后通过有序性逐渐提高的长期过程，其结构、机能便愈益复杂和完善，由此产生出原始生命。

二、传统医学对生命起源的认知

1. 人禀天地之气生

《素问·生气通天论》说：“天地气交，万物华实。”《素问·六微旨大论》曰：“何谓气交？上下之位，气交之中，人之居也。”下降的天气与上升的地气交汇的地方，就是人类生活的场所。天地之间的运动变化及由此产生的物质交换，乃为万物。其中天之阳气中太阳的光能和热能是极为重要的，它给地球大量的热能，维持着地球上的温度，激发着生命活动，地球上一切生命，赖它才能生存。诚如《易经·系辞》所说：“乾知大始，坤作成物。”所谓“乾”，指宇宙、太阳。物质世界没有形成以前，由于“乾”的功能而开始发生聚合分化成具体形质。“坤”指

大地，其功能作用而造化了万物。

人类同万物一样，都是天地自然的产物。故《素问·宝命全形论》说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成”。这里不但肯定了人的生命是由物质性的“气”所生成，而且表述了生命是整个自然的结果的思想。这一唯物主义命题，还体现了人的进化层次最高的认识。正由于人禀天地之气而生，生命体就其物质基础而言，与自然界万物有着同一性，这一同一性产生了天地万物与人的内在联系，从而构成了传统医学“天人相应”的理论。并在养生保健实践中发挥了重要作用。

2. 生命肇基于两精相搏

《灵枢·本神》曰：“生之来谓之精，两精相搏谓之神”。杨上善注释曰：“雄雌两神相搏，共成一形，先我身生，故谓之神”（杨上善《黄帝内经太素》）。张介宾也说：“两精者，阴阳之精也。搏，交也。……人之生也，必合阴阳之气，媾父母之精，两精相搏，形神乃成”（《类经》）。传统医学把具有生殖能力和物质称之为“精”（生殖之精），认为男女交媾时双方生殖之精的交结搏合，孕育着新的生命。然后妊娠十月，一朝分娩，独立的新生命就诞生了。而父母生殖之精和妊娠分娩过程的正常与否，决定着新的生命的先天禀赋。

三、生命的进化

正如生命的起源至今还是个谜一样，生命如何向前发展的问题也还