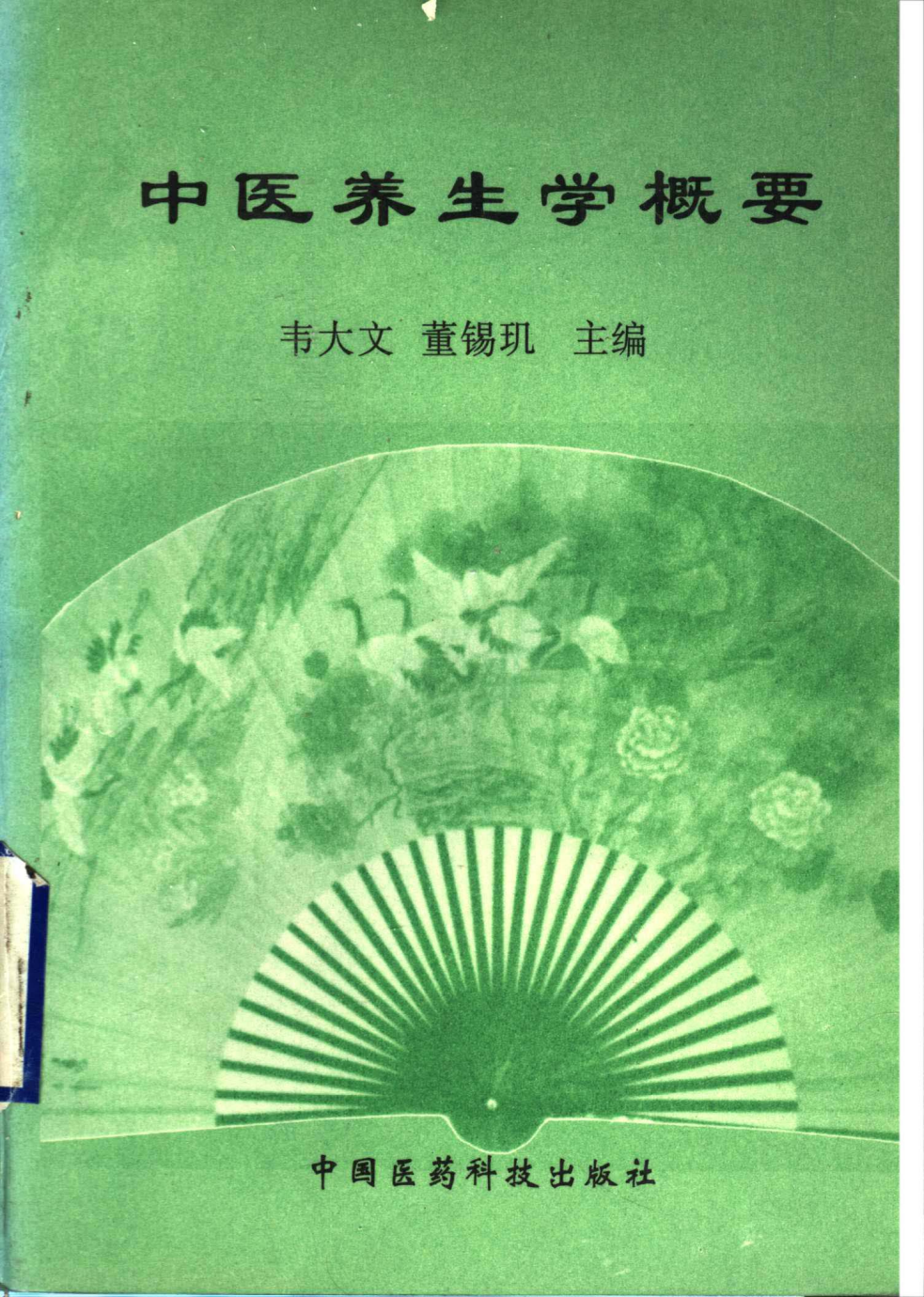


中医养生学概要

韦大文 董锡玑 主编



中国医药科技出版社

中医养生学概要

韦大文 董锡玑 主编

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

内 容 提 要

该书简明扼要地介绍了中医养生的理论内涵、养生的作用与原则,人类的寿命与衰老学说及养生方法介绍四大内容。通过具体养生方法的运用,如四时养生,饮食养生,按摩针灸养生、中医中药养生、情志调节养生等介绍,指导人们在日常生活中,通过非药物疗法同样达到延年益寿的目的。其内容丰富,道理深入浅出,易懂易学,是初学养生者的理想读物。

中 医 养 生 学 概 要

韦大文 董锡玘 主编

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

(邮政编码 100810)

马起乏印刷厂 印刷

全国各地新华书店经销

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 8.25

字数 180 千字 印数 1—4000

ISBN7-5067-1197-4/R·1065

定价: 5.90 元

序

医以治病为责，中医向有“上工治未病，不治已病”之论。治未病者，意在防患于未然，摄生有法，养生有道，疾病不起，康强而登寿域。由此而来的中医养生之求，亦在于无病时用于预防，病时用于治疗，病后用于康复，故中医养生康复之学术，随科学发展，而渐成为独立学科。

中医养生康复学，虽内容浩富，但零星分散，读者寻阅不易，学者事倍功半。近年来，经系统整理，形成专科专著者，渐臻详备，然因其涉及面广，且见仁见智，于初学者不易掌握。有鉴于此，韦大文老师与山东，广西诸同道，相邀合编此讲义性专著，既发皇古义，又合时代之新颖，尤宜于初学者窥其门径，执简驭繁，故欣然为之作序。

尚炆昌

1993年9月于
河南中医学院

前 言

中医养生学是我国传统文化中的瑰宝。其历史悠久，源远流长，内容丰富多采，理论博大精深。其内容言之有理，施之有法，行之有效。自古以来，为中华民族的繁衍昌盛作出了卓越贡献。

随着社会的向前发展，人民生活水平的不断提高，人们越来越关心健康长寿问题，都在努力寻找最佳的养生方法，以达到益享天年的目的。世界各国人民也纷至沓来，到中国学习养生长寿之法。国家教委根据国内外形势的发展与需要，建议在全国高等医学院校开设养生学的选修课，无疑对我们是巨大的支持。为了更好地普及和推广养生知识，对养生的理论进行发掘，整理，提高，为培养养生专业人才，以适应社会的需要，我们编写了这本书，力求为推动我国预防保健事业做出一点贡献。

本书在编写过程中得到了曹德泓老师的帮助，在此表示感谢。由于中国传统文化底蕴十分丰厚，我们水平有限，书中难免有错误之处，衷心希望读者及有关专家给予批评指正。

编 者

1993年8月

目 录

第一章 绪论

- 第一节 养生与养生学..... (1)
- 第二节 养生流派..... (2)
 - 一、文人官僚养生派..... (3)
 - 二、道家养生派..... (3)
 - 三、道教养生派..... (4)
 - 四、医家养生派..... (4)
- 第三节 养生世象..... (5)
 - 一、长寿养生世象..... (5)
 - 二、天年养生世象..... (6)
 - 三、神仙养生世象..... (7)

第二章 养生学发展概况

- 第一节 养生学起源..... (9)
- 第二节 养生学的形成 (10)
 - 一、养生理论的奠基阶段 (10)
 - 二、养生学的形成与发展 (12)
 - 三、养生学的发展 (14)
- 第三节 养生学的充实与完善 (16)

第三章 寿命与衰老学说

- 第一节 寿命学说 (20)
 - 一、寿命概念 (20)

二、自然寿命	(20)
三、实际寿命	(22)
四、影响寿命的因素	(23)
第二节 衰老过程及学说	(31)
一、衰老概念	(31)
二、衰老分类	(32)
三、衰老特征	(33)
四、衰老的理论与学说	(37)
第四章 养生的作用与原理	
第一节 养生的作用	(48)
一、养生可以增进机体的健康	(48)
二、养生可以促进寿命的增长	(49)
三、养生可以促进人的自我完善	(51)
第二节 养生的基本原理	(52)
一、培补元气、积精全神	(52)
二、和调脏腑、流通气血	(55)
三、调整阴阳、维持平秘	(57)
四、增强机体的生化能力	(59)
五、自我调整修复	(60)
第五章 养生的原则与特点	
第一节 形神统一	(62)
第二节 顺应自然	(63)
一、天人相应的四时规律	(63)
二、四季养生	(64)
第三节 动静结合	(66)
第四节 养生要从胎动时开始	(68)

一、胎儿期应注意优生与胎教	(68)
二、婴幼儿期注意优育	(69)
第五节 养生要从婚恋时重视	(69)
第六节 养生要贯穿于日常生活中	(70)
一、居住环境	(70)
二、调摄起居	(72)
三、服饰	(74)
四、睡眠	(76)
五、房事保健	(78)
第六章 常用养生方法	
第一节 调神养生法	(81)
一、调神养生基本原则——精神内守	(85)
二、常用调神养生方法	(87)
第二节 调气养生法	(98)
一、调气养生的原理	(100)
二、调气养生的施术原则与要求	(102)
三、调气养生的常用功法	(109)
第三节 导引养生法	(117)
一、导引养生的作用原理	(120)
二、常用引导法	(121)
第四节 按摩养生法	(143)
一、按摩养生的作用原理	(144)
二、常用保健按摩手法	(146)
三、按摩养生法的施术原则	(148)
四、按摩养生的注意事项	(149)
五、常用按摩养生法简介	(150)

第五节 饮食养生法·····	(152)
一、食物养生的原则·····	(153)
二、常用单味养生食物·····	(157)
三、常用药膳食品举例·····	(176)
第六节 四季养生法·····	(188)
一、春季养生法·····	(188)
二、夏季养生法·····	(189)
三、秋季养生法·····	(191)
四、冬季养生法·····	(193)
附：十二月养生法·····	(195)
第七节 劳动养生法·····	(197)
一、劳动的意义·····	(197)
二、劳动养生原则与方法·····	(198)
第八节 性爱养生法·····	(202)
一、性爱养生的意义·····	(202)
二、性爱养生的要领与方法·····	(203)
三、房事禁忌·····	(216)
第九节 中医药针灸养生法·····	(220)
一、中药养生法·····	(220)
二、针灸养生法·····	(239)

第一章 绪 论

祖国传统医学作为民族文化遗产，有着丰富的内容和宝贵的经验。其中中国的传统养生文化，是我国古代劳动人民在长期生产、生活以及同疾病的斗争中创立、发展、总结、充实而成的一门具有独特理论和实践风格的医学，为我们伟大民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。古人探究修身养性，今人渴望健康长寿，这是中医养生学研究的重要内容之一。

中医养生学以中国古代哲学和中医基本理论为深厚底蕴，是中国博大深精的传统文化的精髓之一，绵延数千年而不衰，它博采众家之精华，集各族各地域人民防病健身智慧为一体，揉合了我国儒、道、释及诸子百家的哲学观点，结合现代科学关于人体生命研究的种种成果，逐渐形成了一门充满生机的独立学科。中医养生学对于提高整个民族的素质，增强人民群众体质，达到健康长寿，益享天年的目的，必将起到积极的促进作用。

第一节 养生与养生学

养生是祖国医学特有的概念，是一种普遍而又特殊的文化与心理反映。它是人类在漫长的岁月里，与大自然进行各种斗争，为了保护生命，繁衍后代，在劳动与生活的实践中，逐渐认识生命活动的一些规律，学会自我保健的一些方法的总结。我们的祖先把这种以推迟衰老、延年益寿为目的，把自我

调摄为主要手段的一系列综合性保健措施，叫做“养生”，亦称为养性、摄生、道生、卫生、保生等；其中侧重于老年养生保健的部份则称为寿老、寿亲、养老、寿世等等。

养生概念，最早出现在春秋战国时期，早期仅泛指养育生命。在我国古代上自帝王将相，下至平民百姓，文人哲士，僧道医家都直接参与了养生的研究和实践。由于时代、地区、文化的差异，养生的目的与目标不同，产生了众多的养生理论与学说，从而奠定了中医养生学的形成与发展基础。

中医养生学是一门研究衰老理论及防老抗衰方法的学科。它是在中医理论指导下，具有中医特色，研究人类生命规律；阐述增强体质，预防疾病原理，达到延年益寿目的的学科。它的任务是通过脏腑盛衰及人体阴阳气血的变化，揭示人类生、长、壮、老、死的规律，探索防老抗衰的原则和方法，养生学的内涵极为丰富多采，养生的手段及方法更是别有特色，如调摄精神、气功与导引，针灸与按摩等等，都具备简、便、廉、验的特点，不仅为我国人民所喜爱，还传往世界各地。

总之，中医养生学作为一门方兴未艾的学科，富有青春的活力，已经被越来越多的人所接受。在即将到来的“2000年人人享有卫生保健”的二十一世纪，养生课必将成为人人的必修课，为人类的健康事业做出更大贡献。

第二节 养生流派

养生作为一种特定的概念产生以后，在战国及秦汉时期，很快出现了反响，产生了多种学说及多种观点。它们之间相互

渗透，相互排斥，在长期的演变与发展过程中，逐渐形成了各具特色的养生流派。主要有文人官僚养生派或称儒家学派、道家养生派、道教养生派、医家养生派四种。

一、文人官僚养生派

以孔孟为首的儒家学派，其本身是致力于社会与政治的改造。而养生，修身、仅是他们求教政治，积极用世、化育天下的基本条件。如《大学》中曰：“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”他们主张大养生观，以社会现实为养生前提，不遁世，不脱俗，十分注重道德与行为的修养，日常生活的合理调摄，心理与精神上的和调等等。他们着重中和有节，自我完善。

汉晋以后，佛道二教充斥社会，一些文人与官僚仍然坚持儒家养生观，批评和抵制佛道中的怪诞谬论。尤以唐宋以后，大批的文人学士与官僚们承源扬流，独占鳌头，参与养生队伍，进行了实地研究，撰写了大量的养生诗、词、文以及养生专著，编辑了不少养生类书，形成了特定的文人官僚养生学派，代表人物如颜子推、白居易、欧阳修、苏轼、陆游、袁黄、宋濂、曹庭栋等等，他们对养生的发展与普及作出了重要的贡献。

二、道家养生派

以老庄为首的道家学派，致力于自然哲学的研究。他们多从自然哲学的角度探讨养生、揭示人生的规律。一是天年问题，他们认为各种物体的存在，都有一定的自然极限。比如“朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋”，“楚之南有冥灵者，以三百年为春，五百岁为秋；上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋”。《庄子》认为，这就是天年。天年有大小之分，人亦

如此，具有一定的天年系数，而养生不外就是尽终其天年而已。二是顺应自然。他们认为顺应各种物性的自然规律，则尽其天年。反之，违背物性的自然规律，则中道夭折。养生也要顺应自然、顺应人的生理规律，少用不伤，全形全神，以寿终天年。因此他们崇尚自然回归，恬澹虚无，爱养神明，少私寡欲，清静平淡，过着隐逸的生活。道家自然养生思想，对后世影响极大，历代都有众多的直接崇拜者与继承者。他们一方面身体力行，体验效果，同时还阐释发挥补充老庄养生思想，撰述著作，指导后人。最有代表的，如嵇康的《养生篇》、王珪的《泰定养生主论》等。

三、道教养生派

方士道教养生的关键在于宣扬长生不死，神仙可学而致。早期方士养生侧重于奇方妙术，长生不死药的研究实验，但理论尚未成熟。东汉以后，道教形成，神仙方士养生术被道教吸收利用，改造充实，形成一整套道教养生理论体系。如导引、食气、辟谷、炼丹、房中术等。汉晋南北朝时期，有魏仰的《周易参同契》、魏夫人传世的《黄庭经》、葛洪的《抱朴子》、陶弘景的《养性延命录》等专著问世，从而为道教的发展铺平了道路。因此，唐宋元明几个朝代，道教养生的发展达到了顶峰，影响之大，著述之丰，实属罕见。同时，因修炼内容方式不同，又产生了众多的支流，最有影响的有紫阳派，全真派和正一派等。道教养生派在中国养生队伍中规模最大，危害也最大。

四、医家养生派

医家养生，自《黄帝内经》确立了养生的原则与方法以后，几千年来，一直被尊为“养生之正宗”。后世医家也不断

的吸收，补充和发展，使中医养生理论与方法逐渐趋于完善和成熟。如华佗创编的“五禽戏”；孙思邈的《养性》、《食疗》章；陈直的《养老奉亲书》、张介宾的《养形论》、《中兴论》等。医家养生的主要特点：着重于养生防病、养生治病和养生复元三个方面，在方法上侧重于精神的调摄、日常生活的调摄、方药的调摄以及导引按摩等等。它不同于上述三家养生。

第三节 养生世象

世象，即是社会现象；养生世象，指养生的外在社会现象。由于养生活动涉及社会各个层次，各种人物，心理表现各异，因此出现多种养生世象。归纳起来，主要有长寿养生世象、天年养生世象和神仙养生世象三种。每种养生世象除有外在社会表现以外，都有深刻的内涵与底蕴。因此，对三种世象的形成与理论内涵的确立，进行透视，比较和分析，具有十分重要意义。

一、长寿养生世象

长寿，古代养生家把它列为三等：上寿百二十岁，中寿百岁，下寿八十岁。但是绝大多数人由于遗传、自然环境与社会经济文化等因素的影响与制约，是跻不上长寿之域的。因此，长寿一直成为人们美好的向往与追求。以长寿为中心的长寿文化、延年益寿术，受到社会各界的重视，尤其长寿养生之道更易受到人们的青睐。各种各样的长寿药物、长寿功法、长寿饮料食品、长寿保健衣物以及长寿养生书刊等，都不胫而走，传播甚快。如陈直的《养老奉亲书》一问世，立即受到

社会的关注，多次再版重印，成为宋元明时期十分畅销的老年养生专著。

长寿养生的中心是研究和探讨延年益寿、防老抗衰的问题。历代养生家从精神调摄、运动锻炼、生活起居、饮食房事、针灸药物等各个方面进行了探索与实践，提出了不少可贵的观点与见解，从而奠定了长寿养生理论的基础。

二、天年养生世象

天年，是指寿命的自然极限而言。求尽天年的养生家，不同于一般的求寿养生和求神成仙养生，他们大多是受老庄道家思想影响较大的一批文人哲士、隐逸之士、官僚政客以及医家。他们以自然哲学作为养生指导思想，追求生命的自然与完美，反对一切人为的破坏与摧残。既不相信神仙的长生不死，也十分厌弃人世间的名利竞逐和情欲横流，而是崇尚自然回归，澹泊名利，少私寡欲，隐逸山林渔樵市井之中，自劳自食，逍遥自在，怡养形神，乐度天年。这就是天年养生的世家与心理写照。

天年养生世象是在发展演变过程中，逐渐成为养生主流。早期天年养生家大多是道家，他们的养生思想与自然哲学思想溶汇在一起，如《庄子·养生主》，即是著名的哲学篇章，又是养生至道之谈。晋唐时，天年养生理论已开始从哲学王国里走出来，形成自己独立的思想体系。如嵇康的《养生论》、孙思邈的《养性篇》。唐宋以后，天年养生有了很大的发展。他们注重吸收儒家的中和养生思想，并进行升华与改造，从而使天年养生实破了“士人”的圈子，被社会所接受，成为养生的主流。这个时期出现了大批的养生家和著作，使天年养生达到了高峰，最为著名的有欧阳修的《删正黄庭经序》、张鉴的

《赏心乐事》、高濂的《遵生八笺》、袁黄明《摄生三要》、曹庭栋《养生随笔》以及众多的医家养生著作。

天年养生以探讨人的生命规律和人的自我完善为宗旨，以寿终天年为养生最终目的，进行各种养生理论的研究与实践，从而形成了独具一格的养生理论体系，成为我国古代养生的主流。

三、神仙养生世象

神仙，神通变化，长生不死，不但是精神不死，而且是精神与肉体同时得到长存与永生。庄子曰：“藐姑射之的，有神人居焉”，“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”。葛洪云：“古之得仙者，或身生羽翼，变化飞行，失人之本，更受异形，……老而不衰，延年久视”。所以古人的求神成仙，是追求一种虚无缥缈，超脱自在，长生不死的理想王国。

关于神仙的早期记载，如《山海经》、《庄子》、《楚辞》中的神人、真人，至人的描述，为汉魏六朝的神仙学说提供了理论根据。战国时期，燕齐方士号称得道成仙，有奇方妙书、长生不死之药，点石成金等，欺诳社会。延至秦皇汉武，反而笃信无疑，推波助澜，以致求神成仙、求不死之药之风愈演愈烈。比如方士栾大，汉武帝拜为五利将军、乐通侯，妻以公主，赐列侯甲第等。《史记》记载：“大（方士栾大）见数月，佩六印，贵振天下，而海上燕齐之间莫不搢腕而自言有禁方能神仙矣”。东汉后期，道教形成，神仙方士养生术被道教吸收利用，成为道教修炼传道布道的核心。随着道教的发展与演变，神仙养生理论与方法也日趋系统与完善，社会影响也愈来愈大，几乎影响涉及社会各个层次。比如《黄庭经》一书，

流传极广；服食金石丹药，蔚然成风；一些帝王将相学道求仙，荒废政事，甚至亡国亡家；一些文人学士学道求仙，缥逸放旷，傲岸世情；平民百姓求神成仙，学道炼功，企望逃灾逃难，打济不平。神仙养生世象以其特有的方式，在我国延续了二千多年，形成了庞大的神仙养生思想体系。据明《正统道藏》辑录有5485卷，其中涉及养生内容就达2000余卷。

神仙养生理论早期主要是导引、食气、辟谷、炼丹以及房中术。尤其对炼丹服食认为是成仙的唯一途径。唐宋后，由于外丹中毒频繁，便转向内丹的修炼，届至宋元，已形成了庞大的内丹理论体系，一直延续至晚清。当前气功理论与功法，不少内容都是源于道教神仙养生理论。

总之，长寿、天年、神仙养生之象的分析和揭示，告诉我们养生不仅仅是延年益寿的问题，而是科学与愚昧，真理与迷信，现实与虚无的反映。因此我们首先要坚持科学性，坚持实用性，坚持发扬与批评相结合的原则，实事求是地进行分析、归纳、扬弃和整合，让中医养生学更好地为人类的健康与天年造福。

第二章 养生学发展概况

中医养生学历史悠久，源远流长，它的形成和发展大致经历了以下几个阶段。