

新世纪 全国高等中医药院校规划教材



中医养生学

供中医类专业用

主编 郭海英

中国中医药出版社



新世纪全国高等中医药院校规划教材

中医养生学

(供中医类专业用)

主 编 郭海英 (南京中医药大学)
主 审 项 平 (南京中医药大学)
副主编 陈 晓 (上海中医药大学)
柴铁劬 (广州中医药大学)
吕立江 (浙江中医药大学)

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中医养生学/郭海英主编. —北京:中国中医药出版社,2009. 8
ISBN 978 -7 -80231 -644 -7

I. 中… II. 郭… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 075563 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
北京市卫顺印刷厂印刷
各地新华书店经销

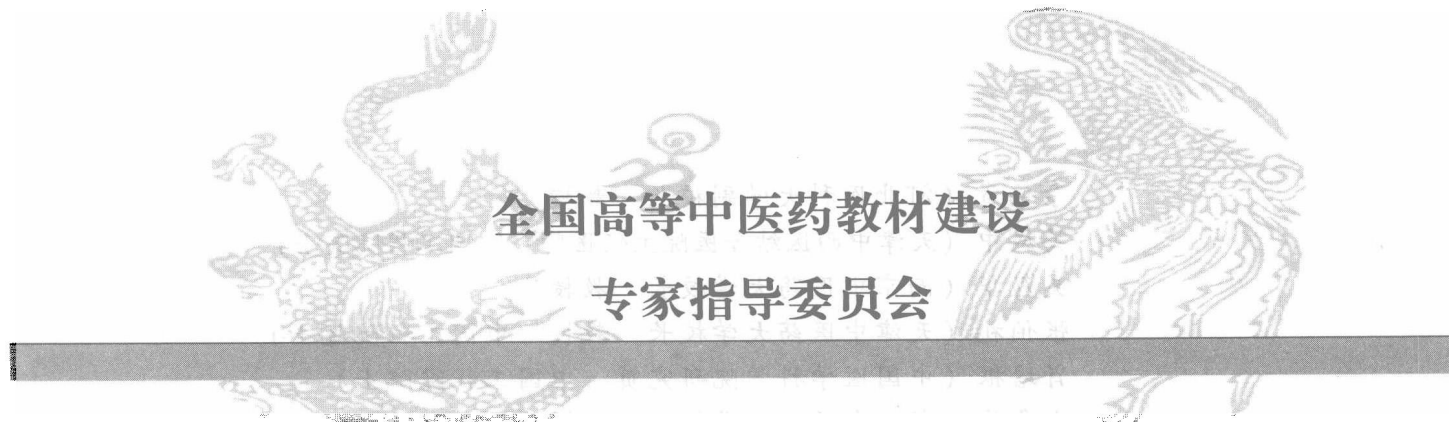
*

开本 850×1168 1/16 印张 15.75 字数 369 千字
2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 -7 -80231 -644 -7

*

定价:20.00 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
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/



全国高等中医药教材建设 专家指导委员会

- 名誉主任委员** 李振吉 (世界中医药学会联合会副主席兼秘书长)
邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 主任委员** 于文明 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员** 王永炎 (中国中医科学院名誉院长 教授 中国工程院院士)
高思华 (国家中医药管理局科技教育司司长)
- 委员** (按姓氏笔画排列)
- 马 骥 (辽宁中医药大学校长 教授)
王绵之 (北京中医药大学 教授)
王 键 (安徽中医学院院长 教授)
王 华 (湖北中医学院院长 教授)
王之虹 (长春中医药大学校长 教授)
王乃平 (广西中医学院院长 教授)
王北婴 (国家中医药管理局中医师资格认证中心主任)
王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
尤昭玲 (湖南中医药大学校长 教授)
石学敏 (天津中医药大学教授 中国工程院院士)
尼玛次仁 (西藏藏医学院院长 教授)
龙致贤 (北京中医药大学 教授)
匡海学 (黑龙江中医药大学校长 教授)
任继学 (长春中医药大学 教授)
刘红宁 (江西中医学院院长 教授)
刘振民 (北京中医药大学 教授)
刘延楨 (甘肃中医学院院长 教授)
齐 昉 (首都医科大学中医药学院院长 教授)
严世芸 (上海中医药大学 教授)
杜 建 (福建中医学院院长 教授)
李庆生 (云南中医学院院长 教授)
李连达 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)

李佃贵 (河北医科大学副校长 教授)
吴咸中 (天津中西医结合医院主任医师 中国工程院院士)
吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)
张伯礼 (天津中医药大学校长 教授 中国工程院院士)
肖培根 (中国医学科学院研究员 中国工程院院士)
肖鲁伟 (浙江中医药大学校长 教授)
陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)
周仲瑛 (南京中医药大学 教授)
周 然 (山西中医学院院长 教授)
周铭心 (新疆医科大学副校长 教授)
洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
郑守曾 (北京中医药大学校长 教授)
范昕建 (成都中医药大学校长 教授)
胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
贺兴东 (世界中医药学会联合会 副秘书长)
徐志伟 (广州中医药大学校长 教授)
唐俊琦 (陕西中医学院院长 教授)
曹洪欣 (中国中医科学院院长 教授)
梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)
焦树德 (中日友好医院 主任医师)
彭 勃 (河南中医学院院长 教授)
程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)
路志正 (中国中医科学院 研究员)
颜德馨 (上海铁路医院 主任医师)

秘 书 长 王 键 (安徽中医学院院长 教授)
洪 净 (国家中医药管理局科教司副司长)

办公室主任 王国辰 (中国中医药出版社社长)
办公室副主任 范吉平 (中国中医药出版社副社长)

新世纪全国高等中医药院校规划教材

《中医养生学》编委会

- 主 编** 郭海英 (南京中医药大学)
主 审 项 平 (南京中医药大学)
副主编 陈 晓 (上海中医药大学)
柴铁劬 (广州中医药大学)
吕立江 (浙江中医药大学)
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
邢艳丽 (黑龙江中医药大学)
齐 南 (江西中医学院)
刘明军 (长春中医药大学)
林俊华 (湖北中医学院)
郑美凤 (福建中医学院)
耿元卿 (南京中医药大学)
鲁明源 (山东中医药大学)
熊常初 (湖北中医学院)
樊蔚虹 (河南中医学院)

前 言

“新世纪全国高等中医药院校规划教材”是依据教育部关于普通高等教育教材建设与改革的有关精神，在教育部、国家中医药管理局规划指导下，由全国中医药高等教育学会组织、全国高等中医药院校联合编写、中国中医药出版社出版的高等中医药院校本科系列教材。

本系列教材采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制。为确保教材的质量，在教育部和国家中医药管理局指导下，建立了系统完善的教材管理体制，成立了全国高等中医药专业教材建设专家指导委员会、全国高等中医药教材建设研究会，对本系列教材进行了整体规划，在主编遴选、教学大纲和教材编写大纲、教材质量等方面进行了严格的审查、审定。

本系列教材立足改革，更新观念，以新的专业目录为依据，以国家规划教材为重点，按主干教材、配套教材、改革创新教材分类，以宽基础、重实践为原则，是一套以国家规划教材为重点，门类齐全，适应培养新世纪中医药高素质、创造性人才需要的系列教材。在教材组织编写的过程中引入了竞争机制，教材主编和参编人员全国招标，按照条件严格遴选，专家指导委员会审议，择优确定，形成了一支以一线专家为主体，以老带新的高水平的教材编写队伍，并实行主编负责制，以确保教材质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”贯彻全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿，都经过专家指导委员会审定，都经历了编写会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。尤其是根据中医药教材的特点，在继承与发扬、传统与现代、理论与实践、中医与西医等方面进行了重点论证，并在继承传统精髓的基础上择优吸收现代研究成果；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为系统化、科学化、合理化，更便于教学，更利于学生系统掌握基本理论、基本知识和基本技能；注意体现素质教育和创新能力与实践能力的培养，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面，出版社全面提高“精品意识”、“质量意识”，从编辑、设计、印刷、装帧质量，在各个环节都精心组织、精心施工，力争出版高水平的精品教材，使中医药教材的出版质量上一个新台阶。

本系列教材按照中医药专业培养目标和国家中医药执业医师资格考试要求，以国家规划教材为重点，门类齐全，适合全国各高等中医药院校中医学专业、针灸推拿学专业、中药学专业、药学类专业、护理学专业、管理类专业、中西医结合专业本科教学使用。是国家中医执业医师资格考试、国家中医药专业技术人员职称资格考试的参考书。

值得提出的是，本系列教材在审定时，专家指导委员会王永炎院士、邓铁涛教授、任继学教授、肖培根院士、胡之璧院士等专家对教材书稿进行了严格把关，提出精辟的意见，对保证教材质量起了重要作用；本套教材的编写出版，得到中国中医药出版社和全国高等中医药院校在人力、物力上的大力支持，为教材的编写出版创造了有利条件。各高等中医药院校，既是教材的使用单位，又是教材编写任务的承担单位，在本套教材建设中起到了主体作用。在此一并致谢！

本系列教材在继承的基础上进行了一定力度的改革与创新，在探索的过程中难免有不足之处，甚或错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现问题，及时提出批评指正，以便我们重印或再版时予以修改，使教材质量不断提高，更好地适应新世纪中医药人才培养需要。

全国中医药高等教育学会
全国高等中医药教材建设研究会

编写说明

中医养生学是中医学特有的一门学科,是中医养生康复专业的主干课程之一,也是中西医临床医学、针灸推拿学等相关专业或专业方向的必修课之一。主要介绍中医养生学的基本理论和基本原则、常用的养生方法和技能,以及中医养生方法的具体运用。中医养生学涉及的学科范围非常广泛,与中国传统的医、史、文、哲等相互渗透。本教材在编写过程中,既注重汲取前人诸家养生理论和方法之精华,突出中医养生的特点,又有机地融入中医养生的现代研究成果,对养生方法的作用机理进行了阐释。

本教材编写人员均为长期从事中医养生学教学工作的一线教师,编写中,坚持传统与现代相结合,理论与实践相结合的原则,尽力编写出既符合时代特点,又彰显中医特色的养生学教材。

全书分上、中、下三篇,上篇为中医养生学的基本理论,主要有概论、发展简史、养生学的基本理论和基本原则;中篇为常用的养生方法,主要包括精神养生法、起居养生法、药食养生法、传统运动养生法、针灸养生法、按摩养生法、房事养生法及其他养生法;下篇为养生方法的具体运用,主要有因人制宜、因时制宜、因地制宜和部位养生等。

本教材上篇第一章、第二章由齐南编写,上篇第三章、第四章由陈晓编写;中篇第一章、第二章、第三章由鲁明源、郭海英编写,中篇第四章由吕立江、刘明军编写,中篇第五章、第六章由郑美凤编写,中篇第七章、第八章由柴铁劬编写;下篇第一章由耿元卿、樊蔚虹编写,下篇第二章、第三章由郭海英、郑美凤编写,下篇第四章由林俊华编写。

在教材编写过程中,得到了南京中医药大学、上海中医药大学、广州中医药大学等高校的大力支持,在此一并表示感谢。

由于时间仓促和笔者水平有限,书中如有疏漏之处,敬请提出宝贵意见,以便今后修订。

编者
2009年7月

目 录

上篇 养生学的基础理论知识

第一章 概论	1
第一节 养生学的概念	1
第二节 养生学的特点	1
一、以中医理论为指导	2
二、以和谐适度为宗旨	2
三、以预防为核心	2
四、以综合调摄为原则	2
五、以适应广泛为模式	3
第二章 中医养生学发展简史	4
第一节 萌芽(上古时期)	4
第二节 奠基(春秋战国时期)	5
一、《周易》养生说	5
二、道家养生说	6
三、儒家养生说	7
四、杂家养生说	8
第三节 形成(秦汉时期)	9
一、《黄帝内经》的成书——中医养生学的确立	9
二、养生理论与实践的深化——中医养生学的支撑	10
第四节 完善(晋隋唐时期)	12
一、道教学说与道教养生	13
二、佛教养生思想的传入	13
三、三教归一及其与医学养生的融合	14
第五节 突破(宋金元时期)	15
一、中医养生事业的发达,理论与方法的完备	15
二、老年养生保健的肇始	16
三、药物养生走上正轨,食物养生普及盛行	16
四、金元四大家对养生理论的突破	16
第六节 发展(明清时期)	17
一、藏象学说与养生理论的结合	17
二、综合调养法的全面开发	17

三、老年养生保健的再度兴盛	19
第七节 振兴(现代)	19
第三章 中医养生学的寿命观	20
第一节 生命	20
一、生命的本源	20
二、生命存在的时空特征	21
三、生命的本质	21
四、贵重生命	22
第二节 寿命	23
一、天年	23
二、我国预期平均寿命的变化趋势	24
三、健康长寿的特征	24
第三节 衰老	26
一、衰老和早衰	26
二、促使衰老的因素	26
三、衰老的机理	27
附 衰老的现代研究	29
第四章 中医养生学的基本原则	42
第一节 法天顺地	42
一、顺四时而养	42
二、顺昼夜而养	43
三、顺月之盈亏而养	43
四、顺地域而养	44
第二节 形神共养	44
一、形神合一	44
二、养神养形	45
第三节 动静结合	46
一、动静互涵	47
二、动静平衡	47
三、动静结合的摄生保健	48
第四节 协调平衡	49
一、协调阴阳脏腑	49
二、和谐人事	50
三、有常有度	51
第五节 保精养气	51
一、内养正气,外慎邪风	51
二、保精养气重在脾肾	52

中篇 常用的养生方法

第一章 精神养生法	54
第一节 情志与健康	54
一、情志的含义	55
二、情志的生理基础	55
三、情志与健康	55
第二节 调神养神法	56
一、调养精神的基本原则	56
二、调养精神的主要方法	57
第二章 起居养生法	63
第一节 起居养生的意义与原则	63
一、起居养生的意义	63
二、起居养生的原则	64
第二节 起居养生的内容	64
一、安于居处	64
二、劳逸结合	65
三、衣着服饰	66
四、通畅二便	67
五、安卧睡眠	68
第三章 食药养生法	74
第一节 食药的养生作用及原则	74
一、食药的养生作用	74
二、食药养生的原则	74
第二节 常用养生食药介绍	76
一、补益类	76
二、健胃消食类	81
三、调肝类	83
四、理肺类	84
五、清热类	85
六、通便类	87
七、化痰化瘀类	87
八、其他	88
第四章 传统运动养生法	90
第一节 运动养生的作用机理及原则	90
一、作用机理	90
二、运动养生的原则	92

第二节 运动养生的特点和优点	93
一、运动养生的特点	93
二、运动养生的优点	94
第三节 传统运动养生流派	94
一、医家养生派	94
二、儒家养生派	95
三、道家养生派	95
四、佛家养生派	95
五、武术养生派	95
六、民间养生派	95
第四节 常用传统养生功法	96
一、放松功	96
二、保健功	97
三、八段锦	97
四、易筋经	98
五、五禽戏	99
六、六字诀	101
七、太极拳	102
第五章 针灸养生法	104
第一节 针灸养生的机理	104
一、疏通经络、调和气血	104
二、平衡阴阳、协调脏腑	104
第二节 针灸保健方法	105
一、常用的针灸保健法	105
二、常用针灸保健穴位	107
三、针灸养生的手法	109
四、针灸养生的注意事项	110
第六章 按摩养生法	111
第一节 按摩养生机理与特点	111
一、按摩养生的机理	111
二、按摩养生的主要特点	112
第二节 按摩养生方法	112
一、常用的按摩养生手法	112
二、常用的按摩养生方法	115
三、按摩养生的一般顺序	118
四、按摩养生的注意事项	119
第七章 房事养生法	121

第一节 房事的生理作用与社会作用	121
一、房事是人类的正常生理需求	121
二、房事是人类种族繁衍的基础	122
第二节 房事与健康	122
一、适度和谐的房事有益健康	122
二、房事不节对健康的危害	123
三、禁欲对健康的危害	123
第三节 房事保健的原则与方法	124
一、晚婚少育	124
二、行房卫生	124
三、行房有度	124
四、行房技巧	125
五、适龄独宿	125
第四节 房事禁忌	126
一、欲不可纵	126
二、欲不可强	126
三、欲有所忌	126
四、欲有所避	127
第五节 房事保健按摩法	128
一、温灸肾俞、命门	128
二、按摩涌泉	128
三、摩击肾府	128
四、摩擦双耳	128
五、揉摩睾丸(仅适于已婚男子)	129
六、培元固本法(仅用于女子)	129
第八章 其他养生法	130
第一节 音乐养生	130
一、音乐养生的作用机理	130
二、音乐养生方法	130
第二节 娱乐养生	132
一、抚琴	132
二、弈棋	132
三、书画	133
第三节 沐浴养生法	134
一、常用沐浴养生法	134
二、注意事项	136
第四节 色彩养生	136

一、色彩养生的作用及其原理	137
二、色彩的应用	137
三、色彩养生实例	138
四、注意事项	138
第五节 香熏疗法	138
一、常用香熏方法	139
二、注意事项	139
下篇 审因施养(养生方法的具体运用)	
第一章 因人制宜	141
第一节 不同年龄养生	141
一、婴幼儿养生	141
二、儿童养生	146
三、青少年养生	149
四、中年养生	153
五、老年人养生	155
第二节 不同性别的养生	158
一、男性保健	158
二、女性保健	161
第三节 不同职业养生	166
一、脑力劳动者的保健	167
二、体力劳动者的保健	168
第四节 体质养生	172
一、体质类型	172
二、体质养生方法	179
第二章 因时制宜	188
第一节 春季养生	188
一、起居调养	188
二、情志调节	188
三、饮食调养	189
四、运动锻炼	189
五、防病保健	190
第二节 夏季养生	190
一、起居调养	190
二、情志调节	191
三、饮食调养	191
四、运动锻炼	192

五、防病保健	192
第三节 秋季养生	193
一、起居调养	193
二、情志调节	193
三、饮食调养	194
四、运动锻炼	194
五、防病保健	195
第四节 冬季养生	195
一、起居调养	195
二、情志调节	196
三、饮食调养	196
四、运动锻炼	196
五、防病保健	196
第五节 节气养生	197
一、“四立”调养	197
二、“二至”调养	199
三、“二分”调养	200
四、其他节气调养	200
五、节气养生的注意事项	202
第三章 因地制宜	203
第一节 地理环境与健康	203
第二节 气候环境与健康	204
一、对人体影响大的气象因素	204
二、人类适宜的气候环境	205
三、大气污染	206
第三节 因地养生	206
一、选空气清新之处	206
二、控制或减少环境污染	207
三、积极防治地方病	207
第四章 部位养生	208
第一节 头面部保健	208
一、头发保健	208
二、颜面保健	212
第二节 五官保健	214
一、眼睛保健	215
二、耳的保健	217
三、鼻的保健	218

第三节 口腔保健	220
一、洁牙固齿	220
二、润唇香口	221
第四节 胸背腰腹保健	222
一、胸部保健	222
二、背部保健	223
三、腰部保健	224
四、腹部保健	224
五、五脏保健	225
第五节 四肢保健	229
一、上肢保健	229
二、下肢保健	231